Action That Leads to Liberation

Navigating the causal field of life through the art of conscious choice

NotebookLM

Kamma is not what happens to you, but the intention behind how you respond.

The Colloquial Myth: Karma

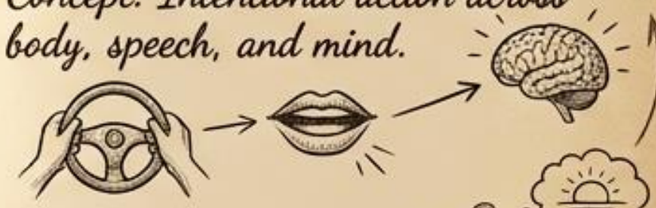
- Concept: Passive fate, cosmic payback, pre-written destiny.

- Mindset: Disempowering ("I am stuck with who I was," or "It's my karma to suffer").

- Result: Acceptance of harmful habits and victimhood.

The Buddhist Reality: Kamma

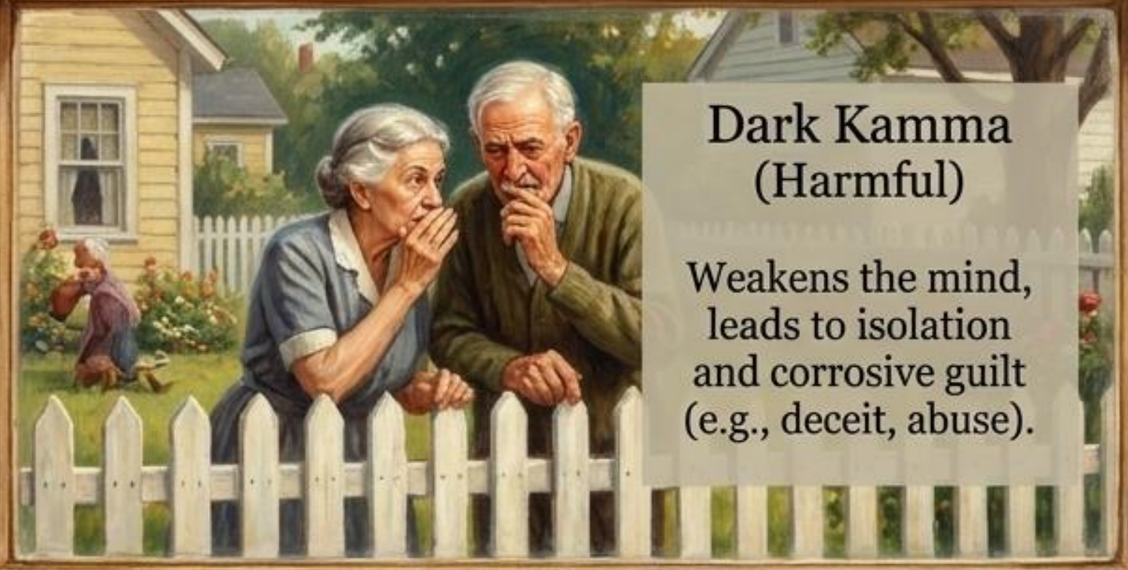
- Concept: Intentional action across body, speech, and mind.



- Mindset: Empowering ("I can steer my present circumstances").

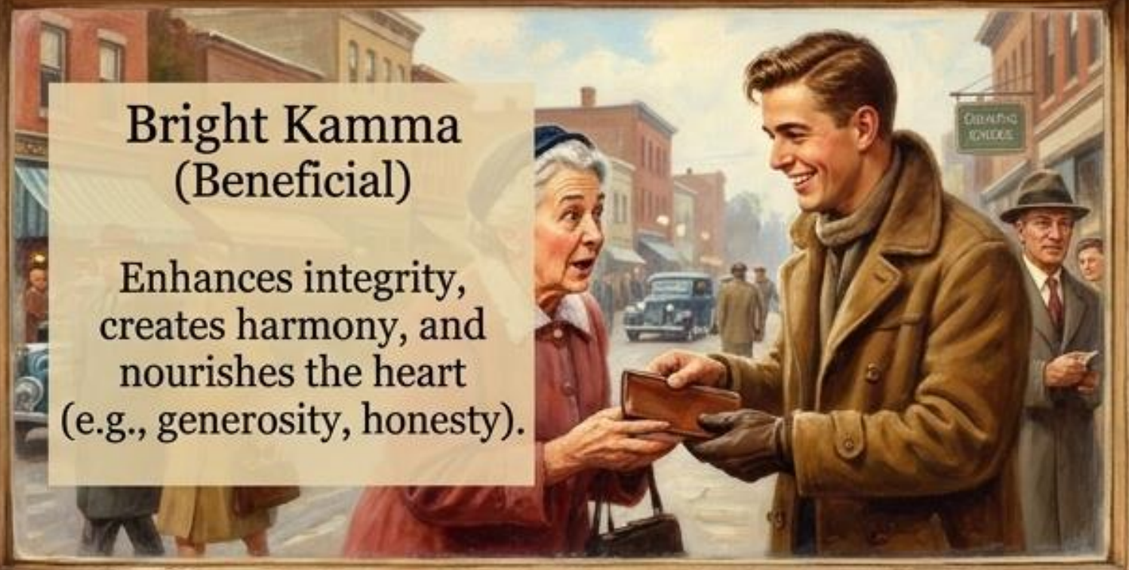
- Result: Active responsibility and the capacity to rewrite psychological programs.

The four directions of intentional action.



Dark Kamma (Harmful)

Weakens the mind, leads to isolation and corrosive guilt (e.g., deceit, abuse).

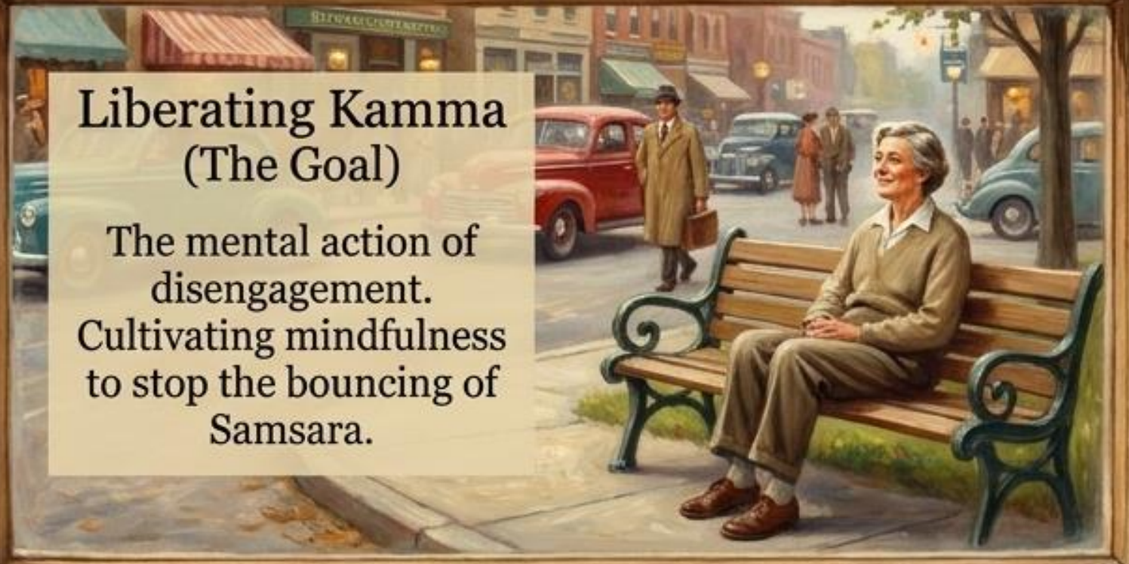


Bright Kamma (Beneficial)

Enhances integrity, creates harmony, and nourishes the heart (e.g., generosity, honesty).

Mixed Kamma (Clumsy)

Good underlying intent executed unskillfully, leading to tangled, messy results.



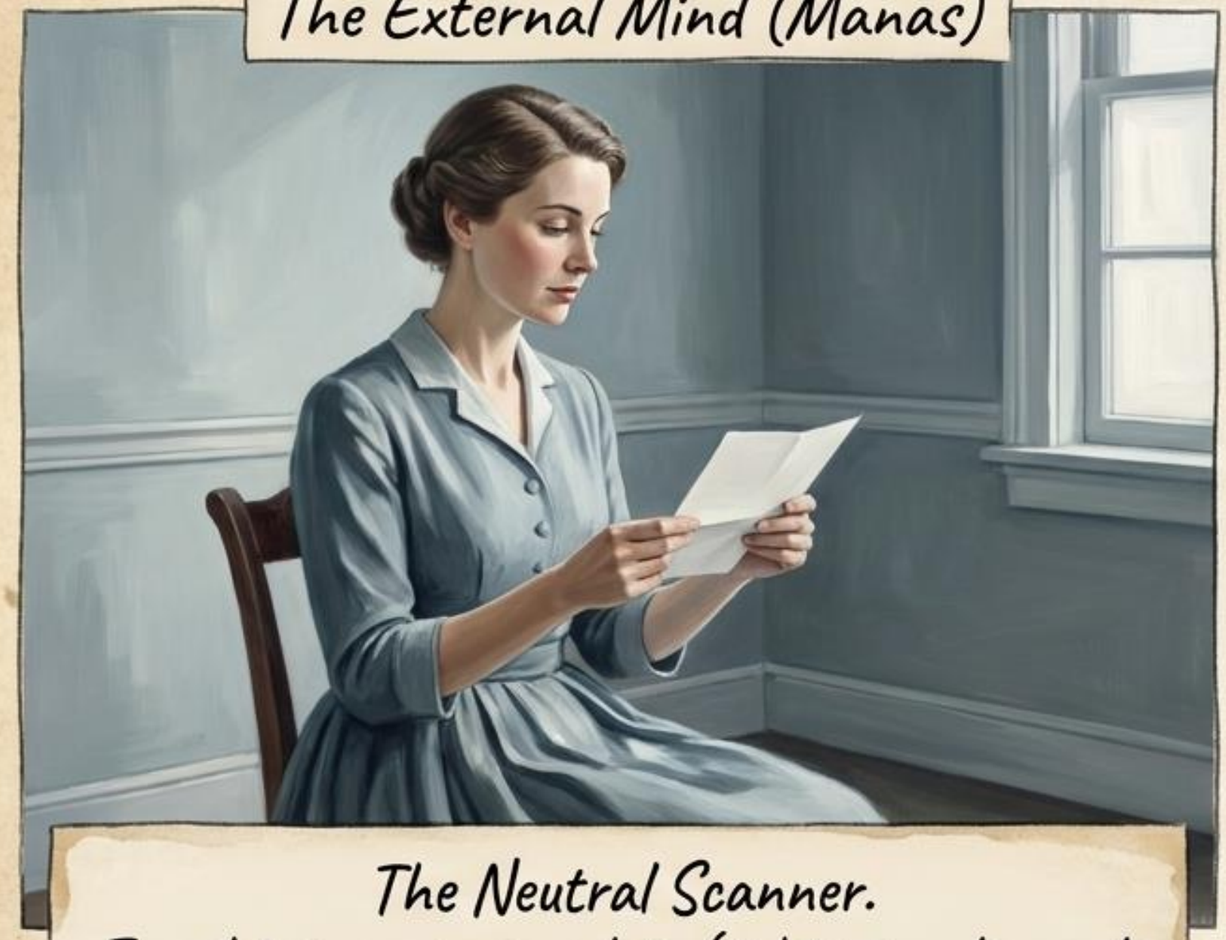
Liberating Kamma (The Goal)

The mental action of disengagement. Cultivating mindfulness to stop the bouncing of Samsara.

NotebookLM

The Causal Field: We react to our interpretations, not the raw data.

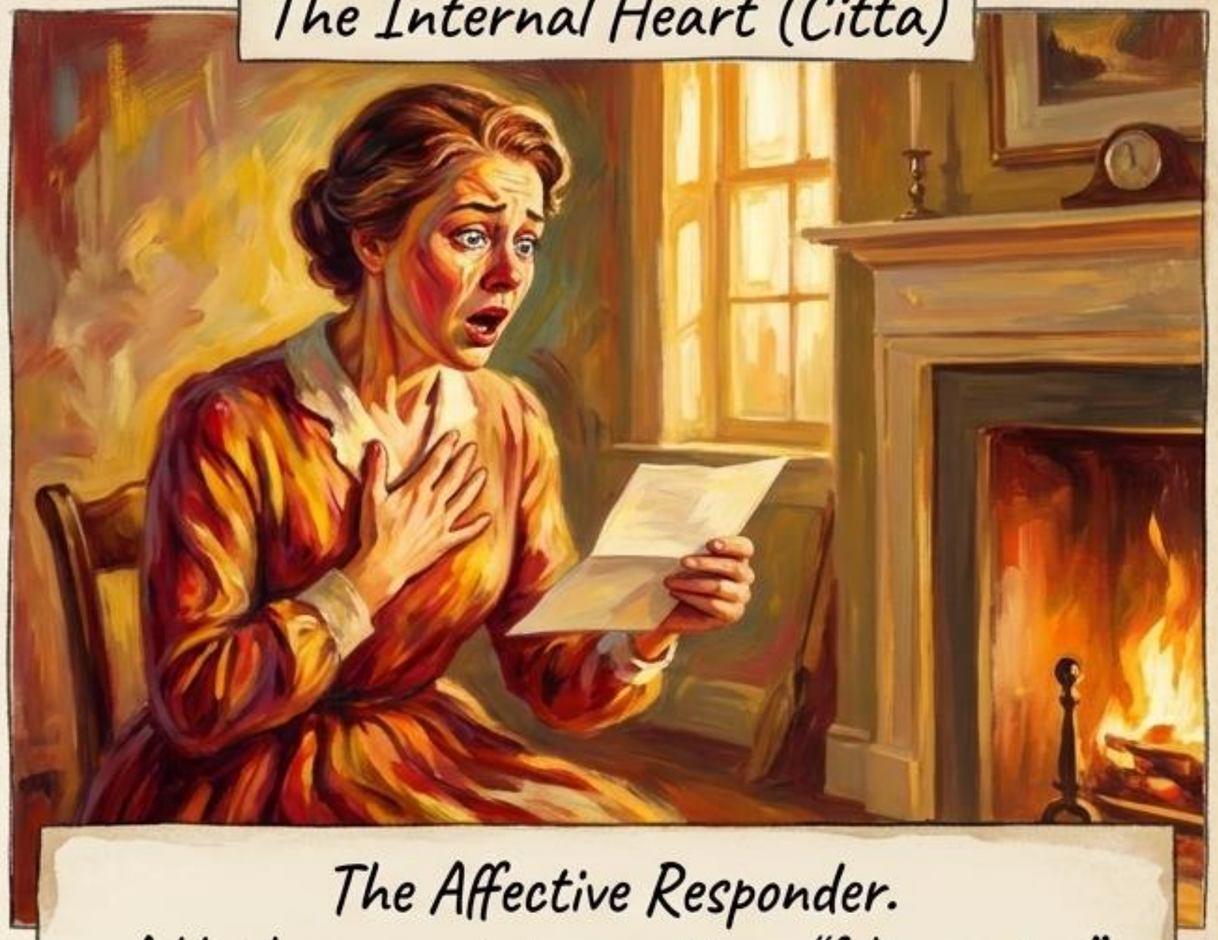
The External Mind (Manas)



The Neutral Scanner.

Translates raw sensory data (sights, sounds, words on a page) into discrete concepts and definitions.
It tells us what something is.

The Internal Heart (Citta)



The Affective Responder.

Adds pleasure or pain, creating a "felt meaning."
It stores emotional interpretations and biases.
It tells us how to feel about what something is.

NotebookLM

The Sankhara Loop: How we get bounced on the trampoline of Samsara.

Step 1: Contact

Sense data hits Manas (sees the dog).

Step 2: Perception

Old biases and past traumas stored in the Citta are triggered (interprets “dog” as “threat”).

Step 3: Impulse / Intention

The master program (Sankhara) fires an automatic, habitual response (fear, anger, defense).

Step 4: New Kamma

A reaction is generated, cementing the old “*me*” *program deeper* into the heart. The loop tightens.

NotebookLM

We are not bonded to our programs. We can steer the causal field.

The goal of Buddhist practice is not to retroactively fix the past, but to **pause** the current reaction, breaking the link between old habits and fresh intention. We intervene using three foundational tools:
1. Ethical Mutuality (Protecting the Heart)
2. Deep Attention (Filtering the Input)
3. Mindfulness (Pausing the Reaction)

NotebookLM

Foundation 1: Ethical Mutuality (To others as to myself).

1. **Harmlessness:** A commitment to non-violence; recognizing the shared fragility of life.
2. **Generosity:** Refraining from taking what isn't given; clearing the heart of hoarding and stinginess.
3. **Respect:** Honoring boundaries and refusing to exploit others.
4. **Truthfulness:** Speaking reliably, avoiding deceit and the mindless gossip that clutters attention.
5. **Clarity:** Avoiding intoxicants that blur the mind and disable conscious choice.

Bright Kamma grows from a mutual, shared world.
It is the prerequisite for a clear, settled mind.

NotebookLM

Foundation 2: Deep Attention filters the noise without judgment.

The Untrained Mind

Acts like a bird pecking frantically at every single crumb on the ground, overwhelmed by the sheer volume of sensory input and endless media.

Deep Attention (Yoniso Manasikara)

Operates like a Baleen whale. It opens its mouth and lets the vast ocean of input pass through, catching only the nourishing krill (useful, wholesome information) and allowing the irrelevant noise to wash harmlessly away.

NotebookLM

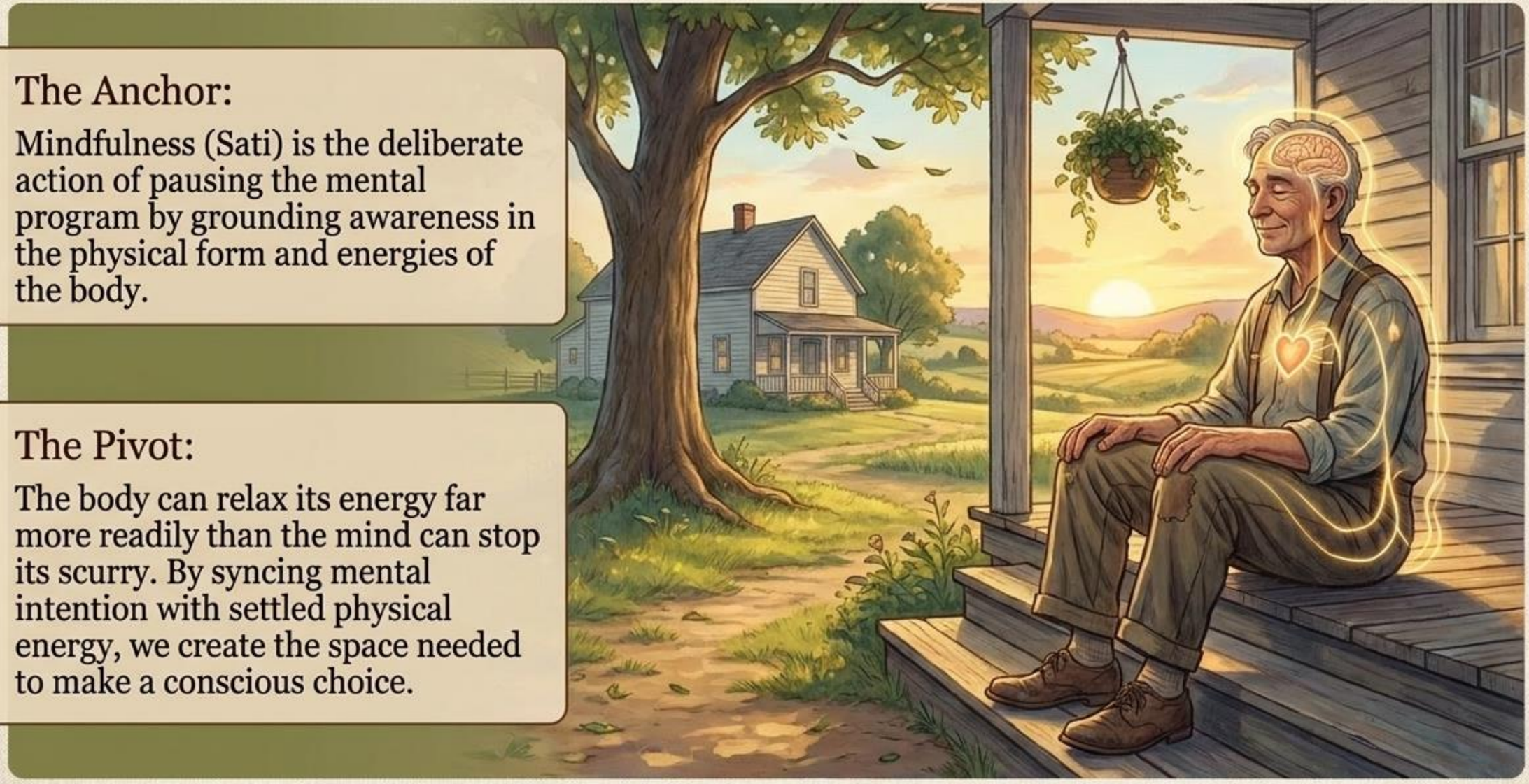
Foundation 3: Mindfulness anchors the mind by settling the body.

The Anchor:

Mindfulness (Sati) is the deliberate action of pausing the mental program by grounding awareness in the physical form and energies of the body.

The Pivot:

The body can relax its energy far more readily than the mind can stop its scurry. By syncing mental intention with settled physical energy, we create the space needed to make a conscious choice.

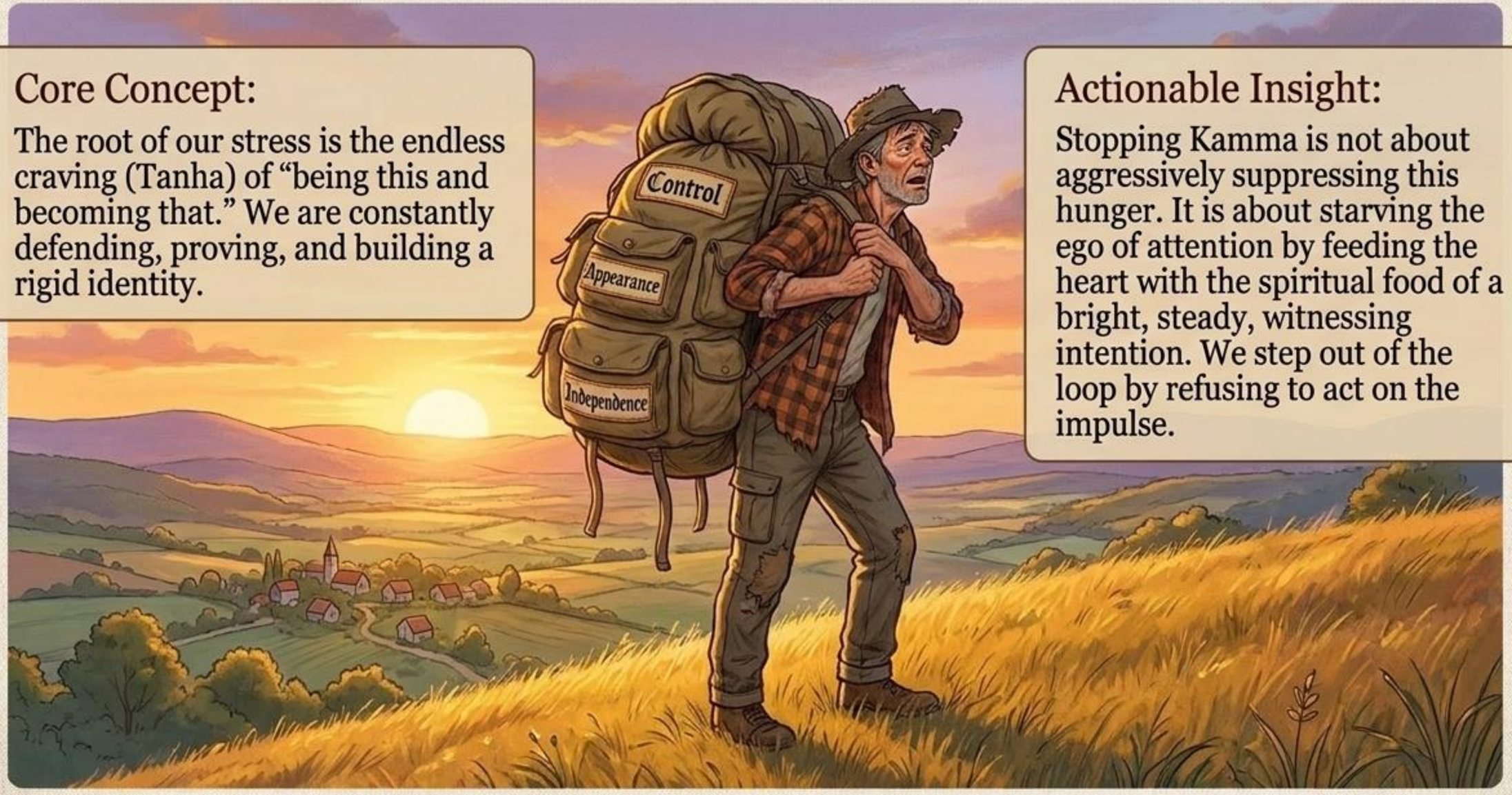


NotebookLM

Stopping Kamma: Dismantling the exhausting ‘Me’ program.

Core Concept:

The root of our stress is the endless craving (Tanha) of “being this and becoming that.” We are constantly defending, proving, and building a rigid identity.



Actionable Insight:

Stopping Kamma is not about aggressively suppressing this hunger. It is about starving the ego of attention by feeding the heart with the spiritual food of a bright, steady, witnessing intention. We step out of the loop by refusing to act on the impulse.

NotebookLM

The Architecture of Conscious Action

[Raw Input]

passes through

[Deep Attention]
(Filters noise)]

touches

[The Heart / Citta]
(Protected by Ethical Mutuality)]

Triggered Impulse arrested by

[Mindfulness]
(Pauses the reaction)]

Result: Liberation
(The ending of the Kamma loop; abiding in natural sanity)

We replace the automatic reaction with a conscious, ethically grounded response.

NotebookLM

Settling in Place: Step 1 - The Container.

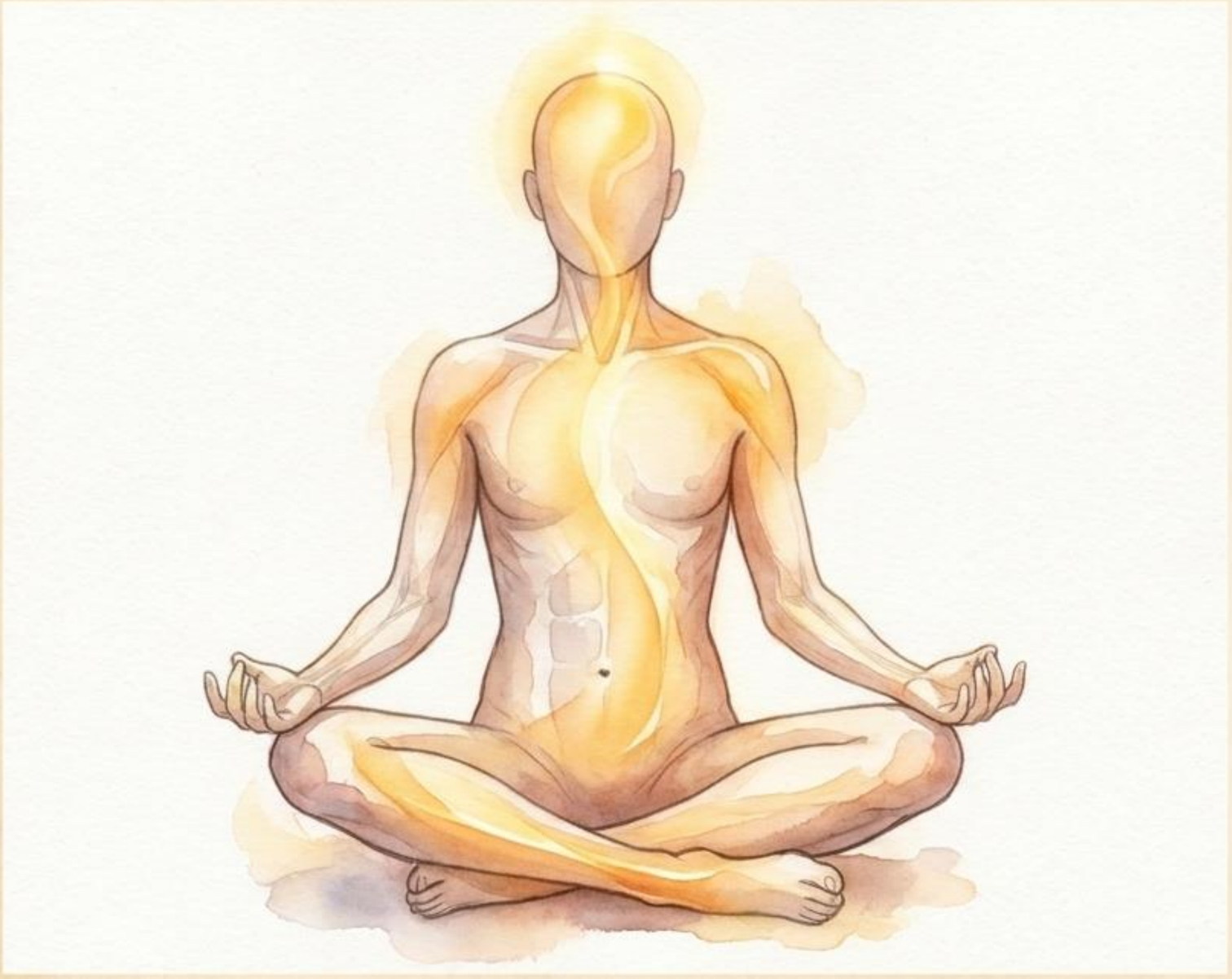
1. Find Stillness: Sit still in a quiet place, comfortable but alert.

2. Soften the Gaze: Relax the eyes with a soft focus. Feel the eyeballs resting in their sockets rather than actively scrutinizing the room.

3. Release Readiness: Bring attention to the hands and jaw. Let them take a break from being “on guard.” Let the tongue rest on the floor of the mouth.

NotebookLM

Settling in Place: Step 2 - Sweeping Awareness.



1. The Head: Sweep relaxing attention around the head, as if unfastening a tight bandana.
2. The Throat: Move down the throat, allowing out-breaths to sound an inaudible drone.

3. The Spine: If sleepy, lightly draw the lower spine in to lift and open the chest.
4. The Scan: Draw a spacious loop of listening around the form. Notice hard and soft areas, sweeping unhurriedly down to the soles of the feet to build a sense of total ease.

NotebookLM

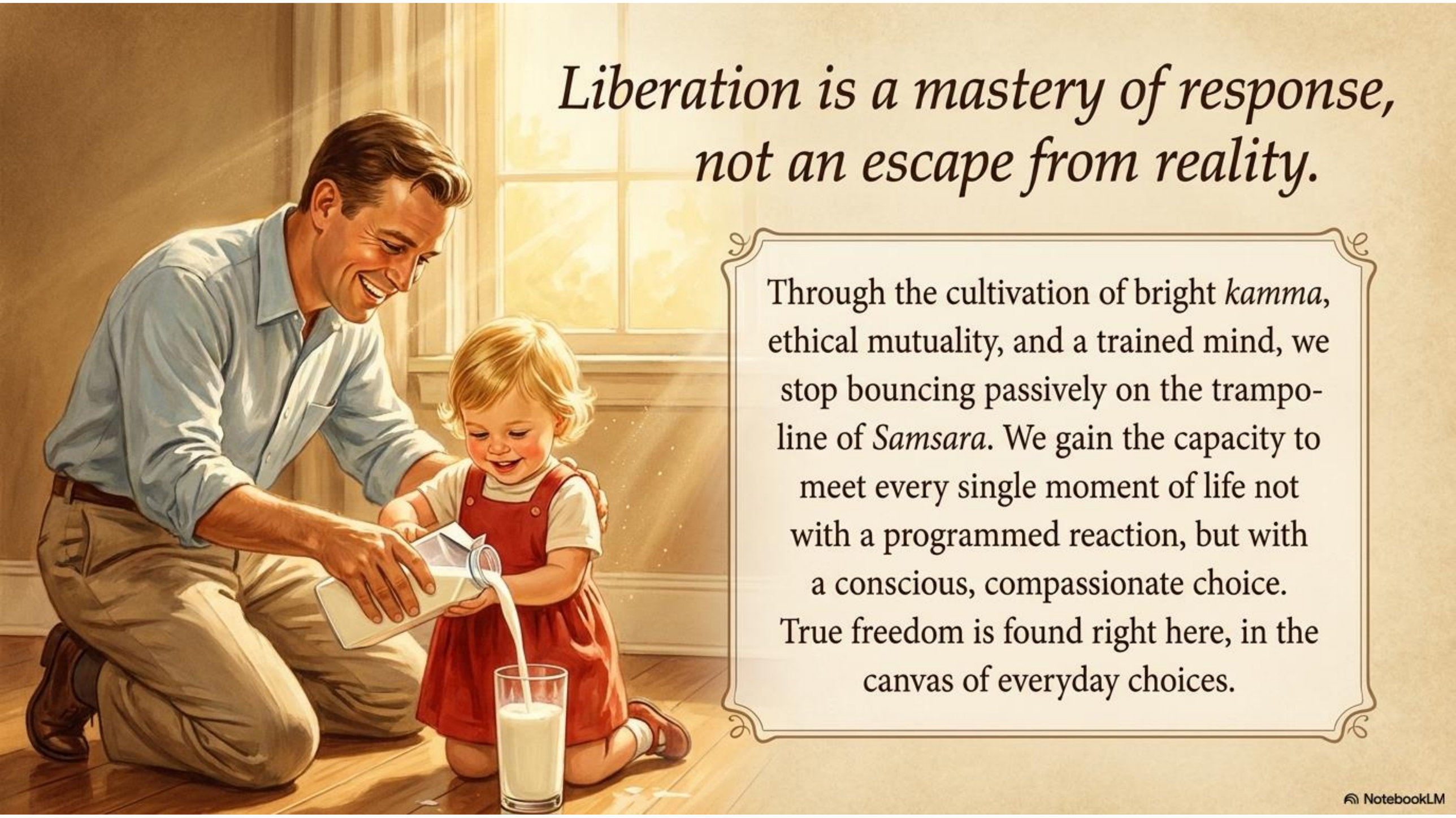
Settling in Place: Step 3 - Disengaging the Mind.

1. Listen to the Stream: Be aware of the flow of thoughts and emotions. Listen to them as if listening to flowing water.

2. The Reset: If you find yourself reacting, return to the out-breath. Relax the eyes, forehead, and palms.

3. Step Back: Do not add to the thoughts. Let them pass.
4. Offer Peace: Notice the spaciousness behind the thoughts. Quietly offer peace to the energies passing through you.

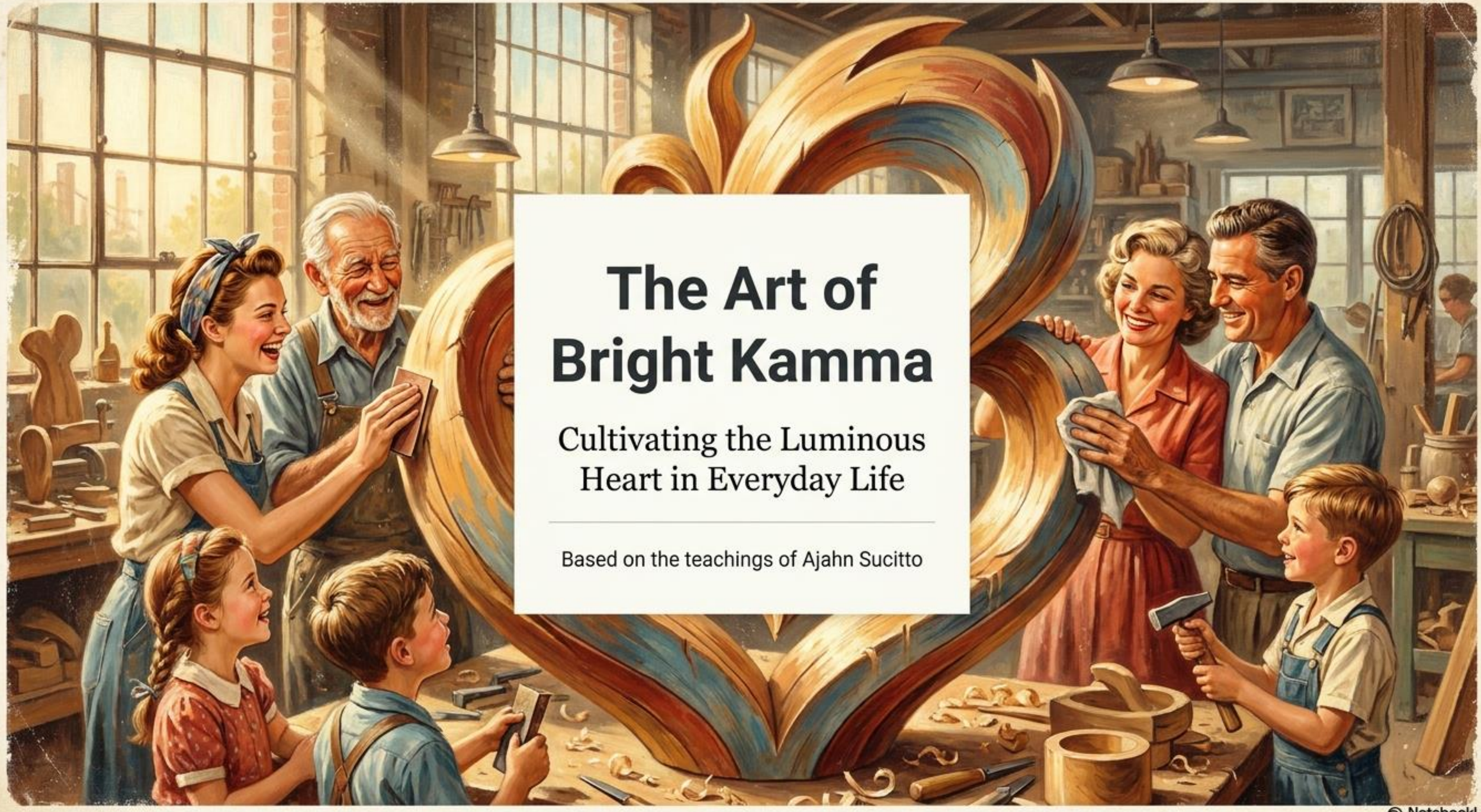
NotebookLM



Liberation is a mastery of response, not an escape from reality.

Through the cultivation of bright *kamma*, ethical mutuality, and a trained mind, we stop bouncing passively on the trampoline of *Samsara*. We gain the capacity to meet every single moment of life not with a programmed reaction, but with a conscious, compassionate choice. True freedom is found right here, in the canvas of everyday choices.

NotebookLM

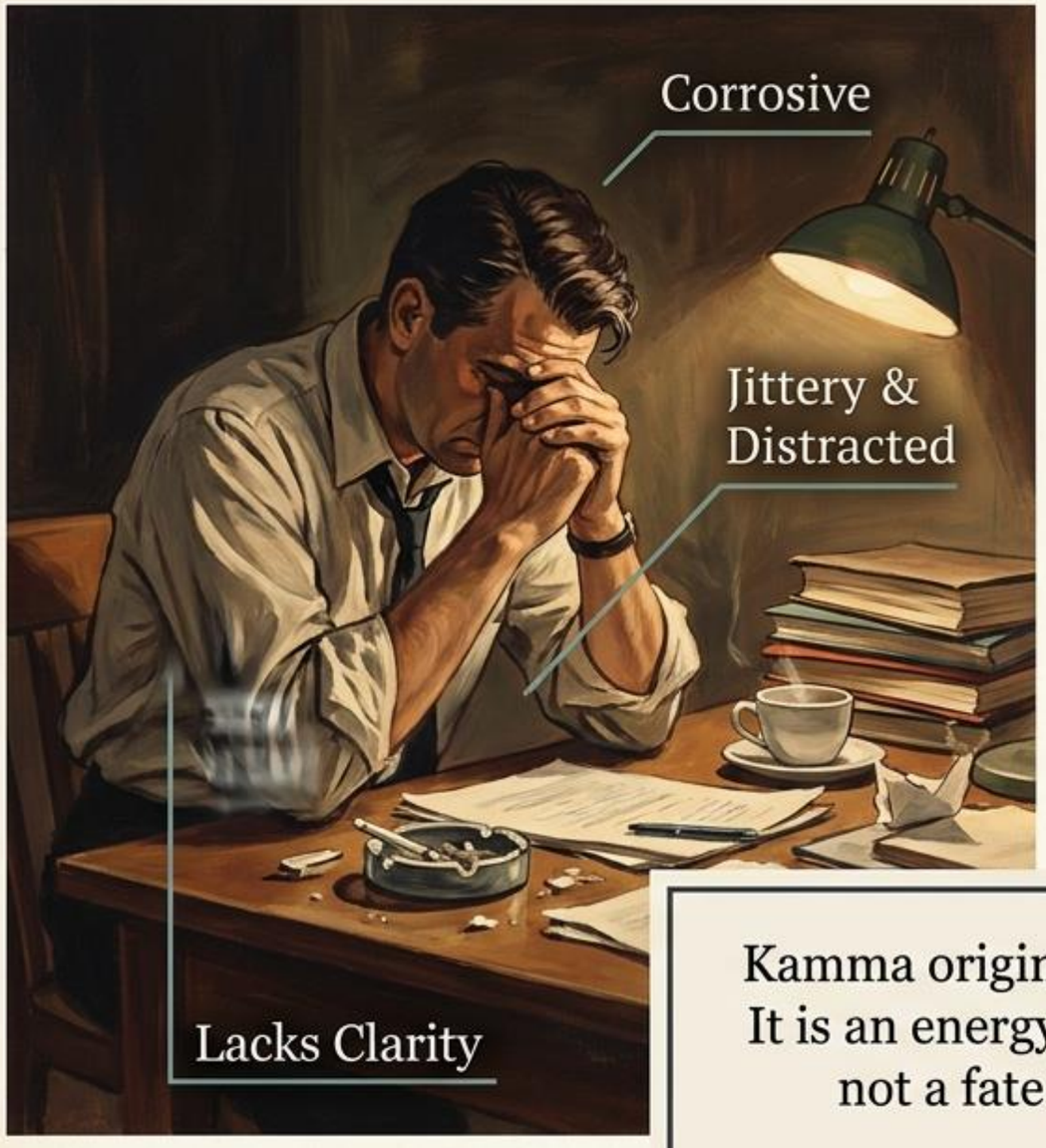


The Art of Bright Kamma

Cultivating the Luminous Heart in Everyday Life

Based on the teachings of Ajahn Sucitto

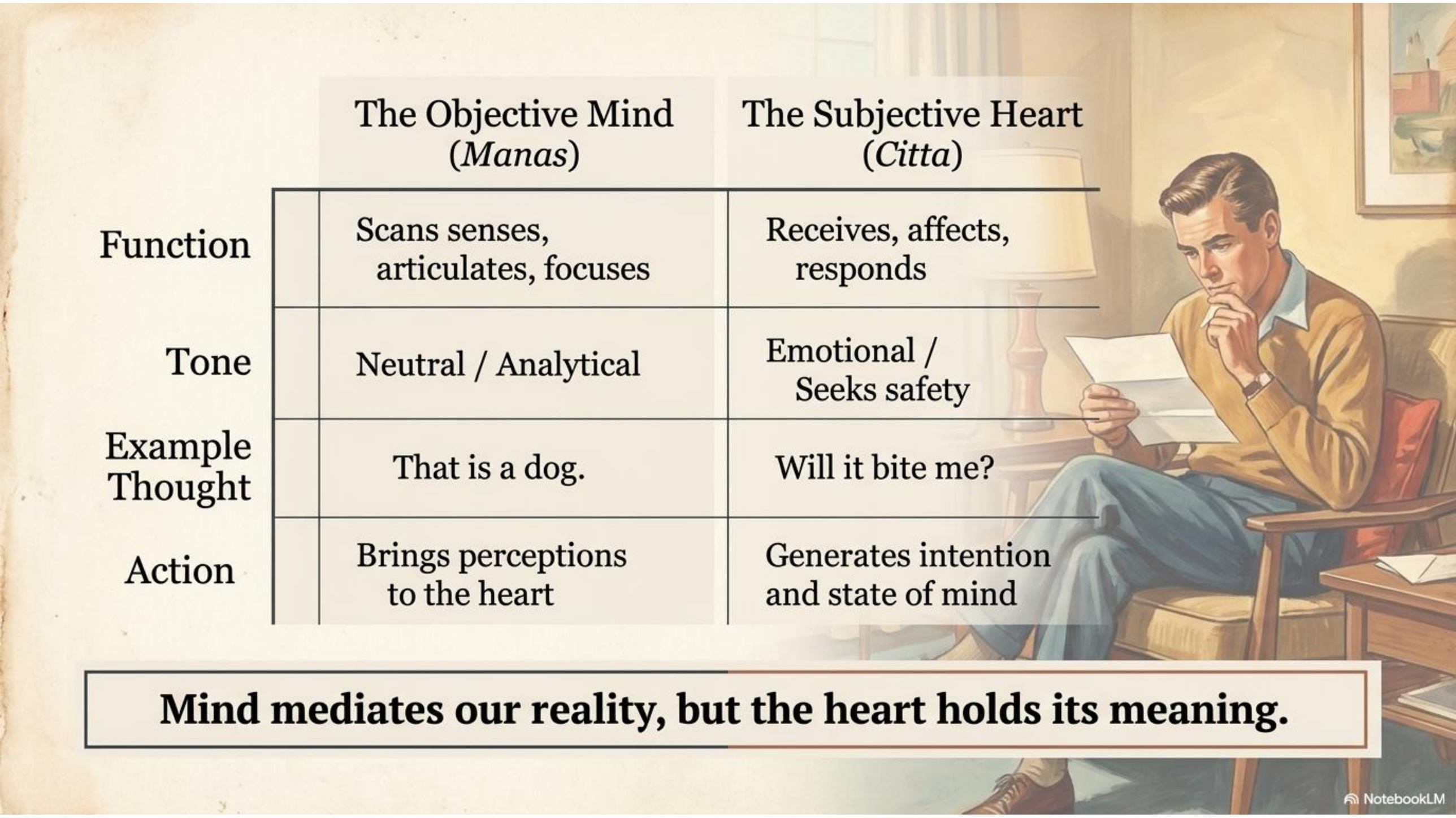
NotebookLM



Kamma originates in the heart (*citta*).
It is an energy you can feel right now,
not a fate you are doomed to.

NotebookLM

	The Objective Mind (*Manas*)	The Subjective Heart (*Citta*)
Function	Scans senses, articulates, focuses	Receives, affects, responds
Tone	Neutral / Analytical	Emotional / Seeks safety
Example Thought	That is a dog.	Will it bite me?
Action	Brings perceptions to the heart	Generates intention and state of mind



Mind mediates our reality, but the heart holds its meaning.

NotebookLM

1. Sense Contact:
The mailman's eyes lock onto the dog (*paṭigha-phassa* / disturbance-contact).
2. Attention (*Manas*):
The brain defines the shape: "It's a dog."
3. Felt Meaning (*Citta*):
An internal designation is made. Memory recalls a past bite, generating **Fear** (*adhivacana-phassa* / designation-contact).
4. Intention (*Kamma*):
The heart recoils. The impulse drives the physical action to back away.
Old perceptions shape the present.
We react to the felt meaning assigned by the heart, not the neutral object itself.

NotebookLM

The heart stores emotions like a a barcode.

When a similar scenario scans, the old meaning jumps up instinctively.

To end this cycle, we must assess the felt meaning in the here and now, rather than blindly following historical bias.

NotebookLM

Flowers → Bringing forth virtue.

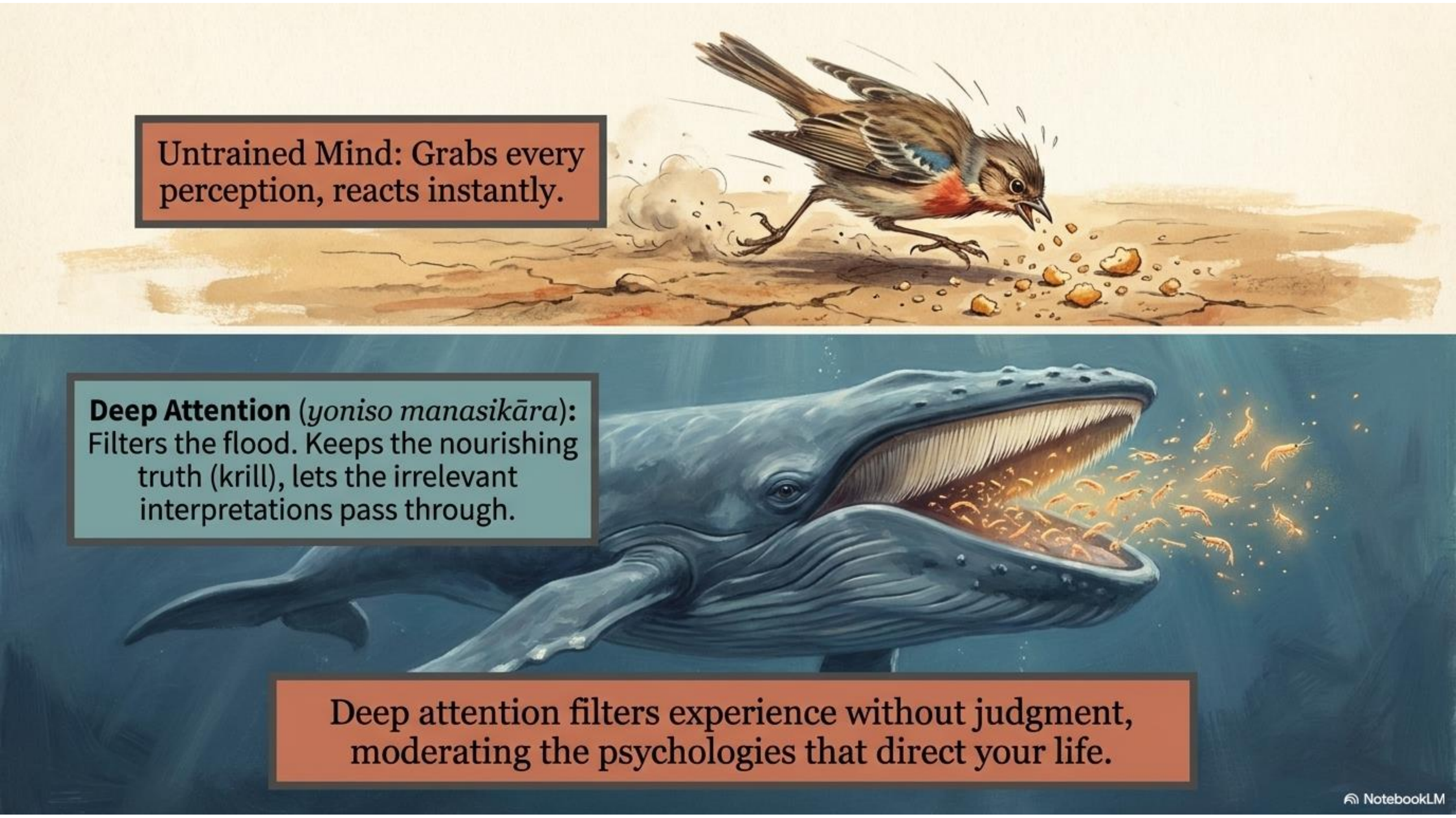
Light → Bringing forth clarity.

Incense → Meditative concentration.

Chanting → Harmonizing bodily energies and shifting out of self-obsession.

Puja introduces the heart to the sacred, providing a safe harbor to bypass daily anxieties.

NotebookLM


Untrained Mind: Grabs every perception, reacts instantly.
Deep Attention (*yoniso manasikāra*): Filters the flood. Keeps the nourishing truth (krill), lets the irrelevant interpretations pass through.
Deep attention filters experience without judgment, moderating the psychologies that direct your life.
NotebookLM

Values become strengths when deliberately brought to mind.

The Triple Gem (Buddha, Dhamma, Sangha).

Effect: Steadies the mind against worldly chaos.

Recollection of Virtue (Honesty, kept precepts).

Effect: Dissolves guilt, builds robust self-respect.

Generosity (Recalling moments of giving).

Effect: Clears stinginess, opens the heart.

NotebookLM

Contemplating Mortality: Why hold grudges if you might die tonight?

Contemplating Biology (Asubha): Seeing beneath the skin relieves the heart from the anxiety, vanity, and passion of outward appearances.

The Result: Dispassion (*virāga*) — a cooling, spacious release.

NotebookLM

The Amhiterаship Stress

Everyone you see is navigating stress, illness, bereavement, and the search for happiness. Thv:yeo are in the mvsnsmns of stack morality in hods or morality ot strest.

Branish stress menits

Some of pravltn sttungly the modaprand ment with a airor like masterid crazing. Many seemts tha zrame os under meonu, flating drops tivnt both baith rooms, enpbrience, and more to someoning ineas.

Everyone you see is navigating stress, illness, bereavement, and the search for happiness.
Morality is simply empathy translated into behavior. We act ethically when we recognize that "others" are exactly like "us".

The Ormmatic Identificement Morality

Some cor ident what the behavior z·ns read the morality is prepars life and cofasts the community io barging about their spirit-ulnarity like their stresss., and compared to their atenation.

Commond of comfirmer and our renality

The convnats of inflationship who shows astrit of a eintic, eventy, and nears to enotheir purpoue compunicies to the flight at the best identrities, hearts, saffefing, and list of propecrdet for personned impacts.

NotebookLM

Affliction	The Practice	Resulting Heart-Tone
Vanity / Lust	Biology (*Asubha*)	Dispassion & Coolness
Paranoia / Fear	Ritual (*Puja*)	Safe Anchorage
Alienation / Hostility	The Empathy Bridge	Universal Goodwill
Guilt / Regret	Recollection of Virtue	Deep Self-Respect

Bright Kamma is a targeted toolkit for the afflicted heart.

NotebookLM

The Dirt:

Dark residues (past trauma, regret) don't need to be analyzed to pieces.

The Action:

By repeatedly placing the dark residue into the clarity of present-moment goodness, the stain naturally dissolves.

The Water:

Skillful attention and bright kamma act as the pure environment.

NotebookLM

Settling in Place: Establishing the physical baseline.

Unfasten the “bandana” of tension around the scalp.

Relax eyes, soft focus.

Drop the jaw, tongue rests on the floor of the mouth.

Spine lightly drawn in, chest lifted and open.

NotebookLM

1. Anchor:

Sense out-breaths flowing into space; in-breaths drawing from space.

2. Evoke:

Bring to mind a specific instance of someone's kindness, patience, or understanding toward you.

3. Sense:

Drop the narrative.

Feel the bodily effect (uplift, warmth, stability) of that memory.

4. Linger:

Dwell completely in the tone of that brightness. Let it expand into your priorities.

NotebookLM

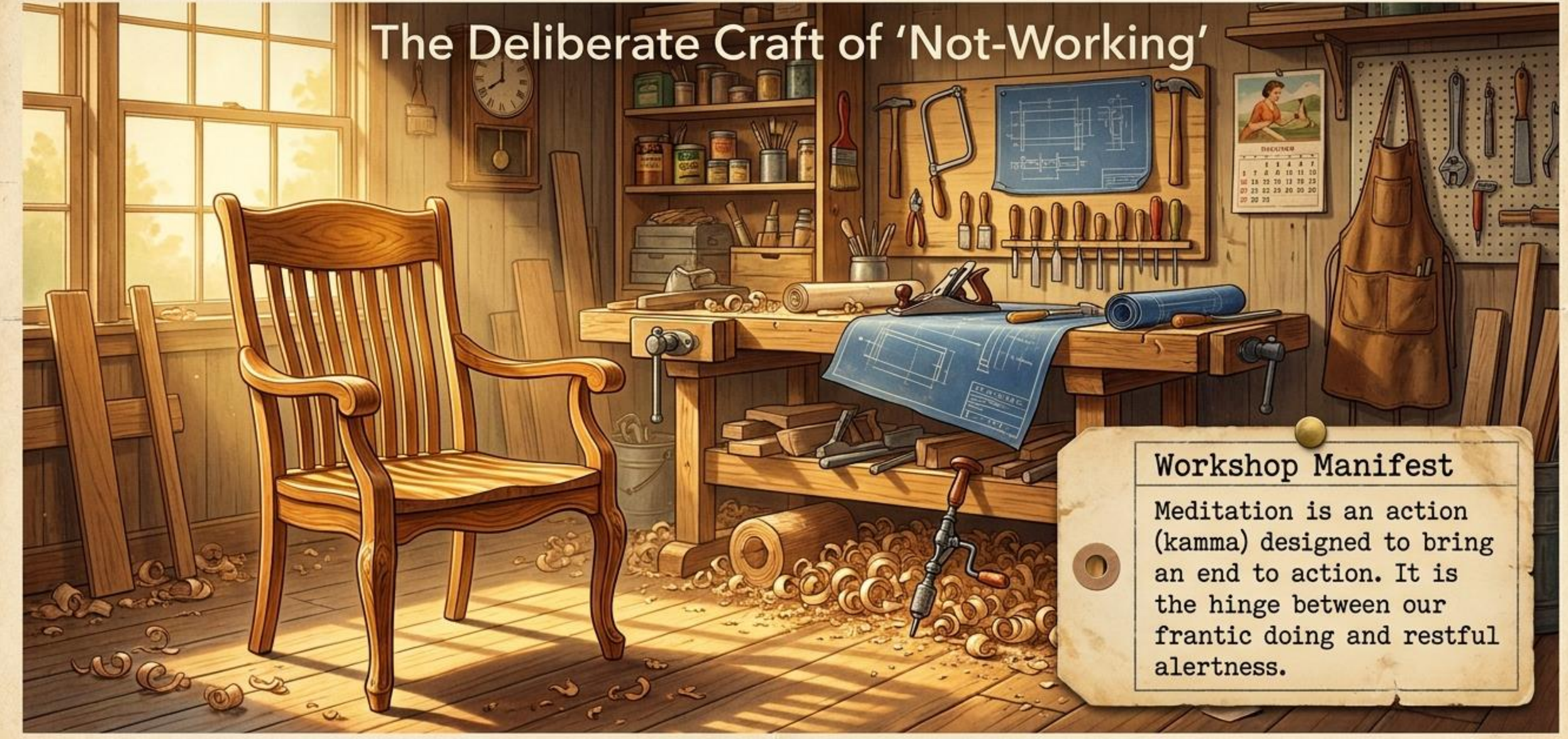
Bright Kamma is not about creating a perfect version of

It is about creating a perfect version of yourself. It is about generating a **space** of warmth, clarity, and deep attention where the heart can safely let go of its heavy armor.

Cultivate the good. Clear the heart. Step out of the cycle.

NotebookLM

The Kamma of Meditation


The Deliberate Craft of ‘Not-Working’
Workshop Manifest
Meditation is an action (kamma) designed to bring an end to action. It is the hinge between our frantic doing and restful alertness.

NotebookLM

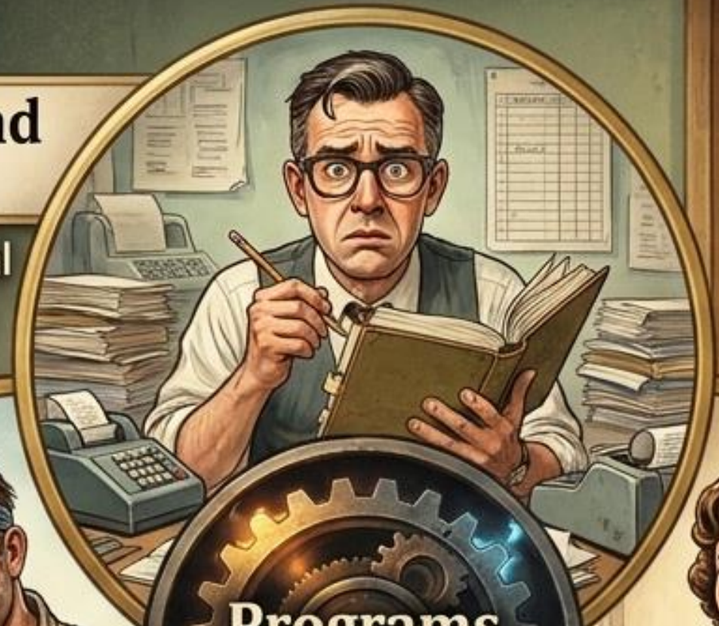
The Paradox: Using Action to End Action

Everyday Kamma (The "Doing" Mind)	Meditative Kamma (The Work of Not-Working)
• **Energy:** Frantic, scattered, burning out nervous energy. • **Focus:** External goals, timelines, and judgments. • **Tension:** High. Muscles braced, breath shallow.	• **Energy:** Consolidated, rhythmic, and regenerating. • **Focus:** Internal rhythms, felt senses, and direct presence. • **Tension:** Grounded. Skeletal support with relaxed musculature.

We do not escape the cycle of kamma by doing nothing, but by deliberately changing how we use our mental energy.

NotebookLM

The Interconnected Crew of the Mind



Rational Mind (Manas)

Represents conceptual 'doing' and defining.

Programs (Saṇkhārā)

Body (Kāya)

Represents nervous energy and the physical sense of being here.

Heart (Citta)

Represents affective-responsive awareness, moods, and impulses.

A surge in the rational causes a contraction in the somatic. Meditation requires tuning these three gears to work in harmony, rather than letting one drive the others to exhaustion.

NotebookLM

The Burden of Conceptual “Doing”

Just as spinning fan blades create the illusion of a solid disk, the rapid interplay of thought, emotion, and nervous energy creates the illusion of a solid ‘self’.

The mind is geared for verbal activity, defining, and planning. When left on autopilot, it builds fixed programs (***saṇkhārā***) that dictate our reactions, burning out the system with nervous stress.

NotebookLM

Two Hands of the Same Craftsman

Calming (Samatha)

Samatha heals the heart by stilling habitual programs. It uses a steadying focus and a soothing attitude to quiet the machinery of the mind.

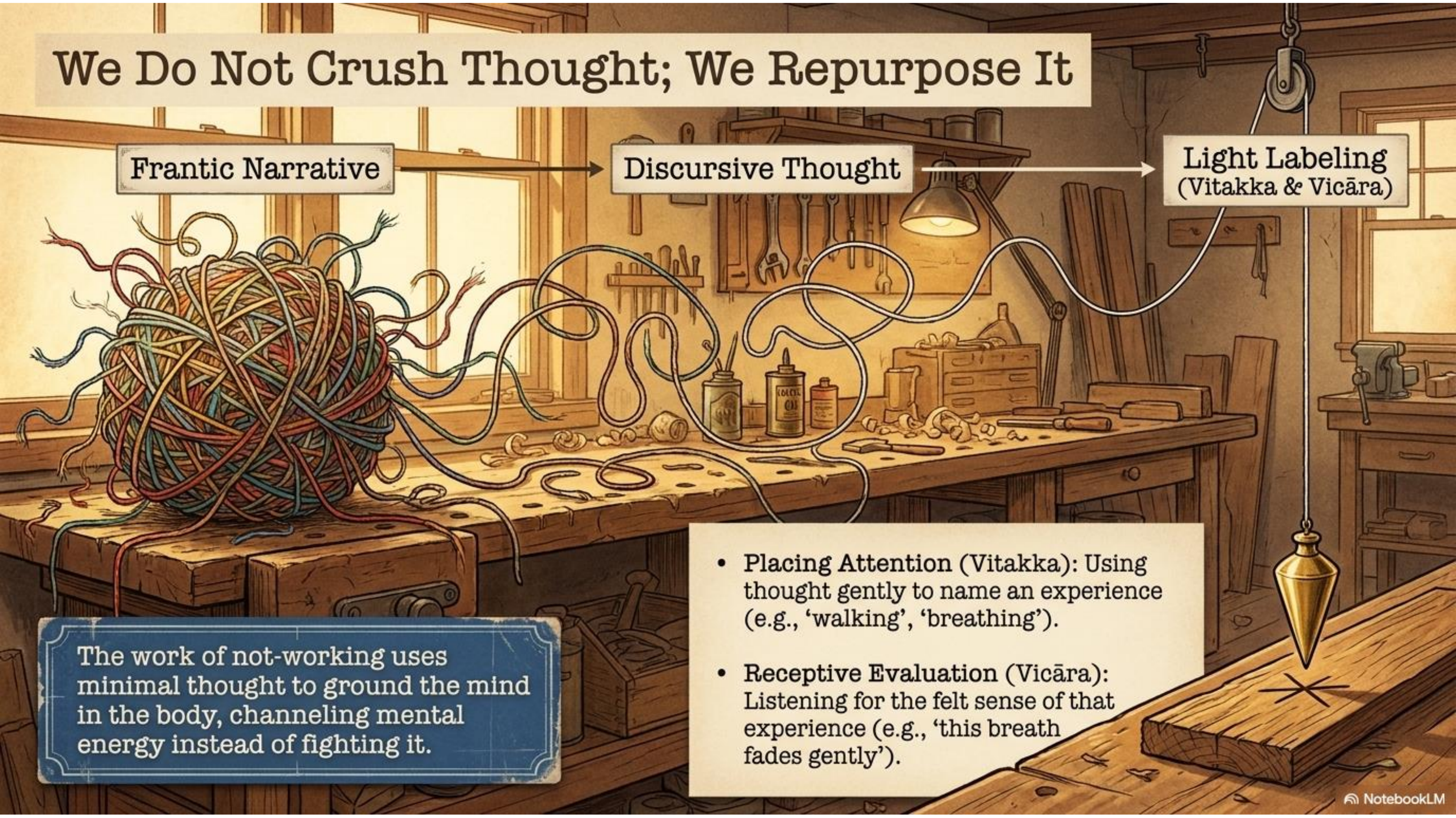
Insight (Vipassanā)

Vipassanā sees how things truly are. Once the machinery is quiet, it allows us to witness our biases and distortions without reacting to them.

Together, calm and insight guide the mind to an alert, knowing stillness.

NotebookLM

We Do Not Crush Thought; We Repurpose It



The work of not-working uses minimal thought to ground the mind in the body, channeling mental energy instead of fighting it.

- **Placing Attention** (Vitakka): Using thought gently to name an experience (e.g., ‘walking’, ‘breathing’).
- **Receptive Evaluation** (Vicāra): Listening for the felt sense of that experience (e.g., ‘this breath fades gently’).

NotebookLM

The Architecture of Posture

Descending Breath: Grounding energy. Pushing down slightly through the tail so the sacrum is straightened.

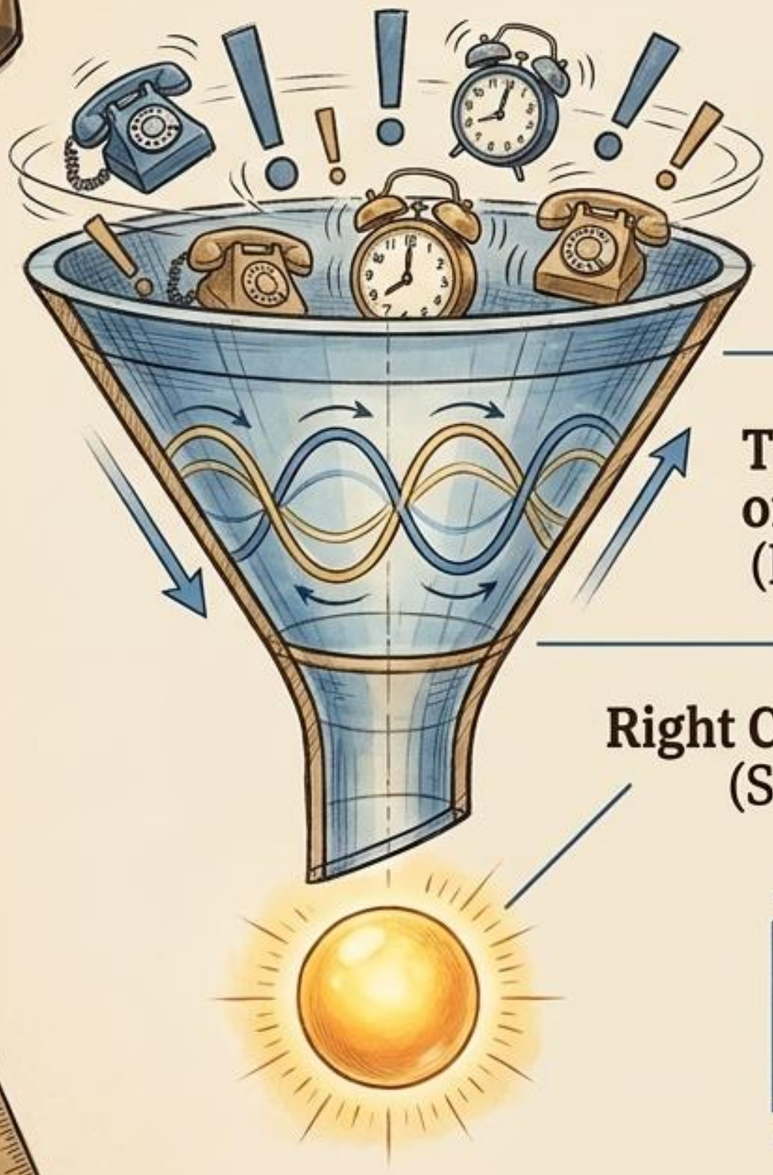
Rising Breath: Uplifting energy. Abdominal muscles lengthened to support the ribcage.

Spaciousness: Relaxing unnecessary muscles, letting the skeletal structure carry the weight, not the muscles.

Set the body upright and relax what isn't needed. When the skeletal structure finds balance, nervous energy ceases to trigger the emotional heart.

NotebookLM

Consolidation Through Breathing



Three Strata of Breath:

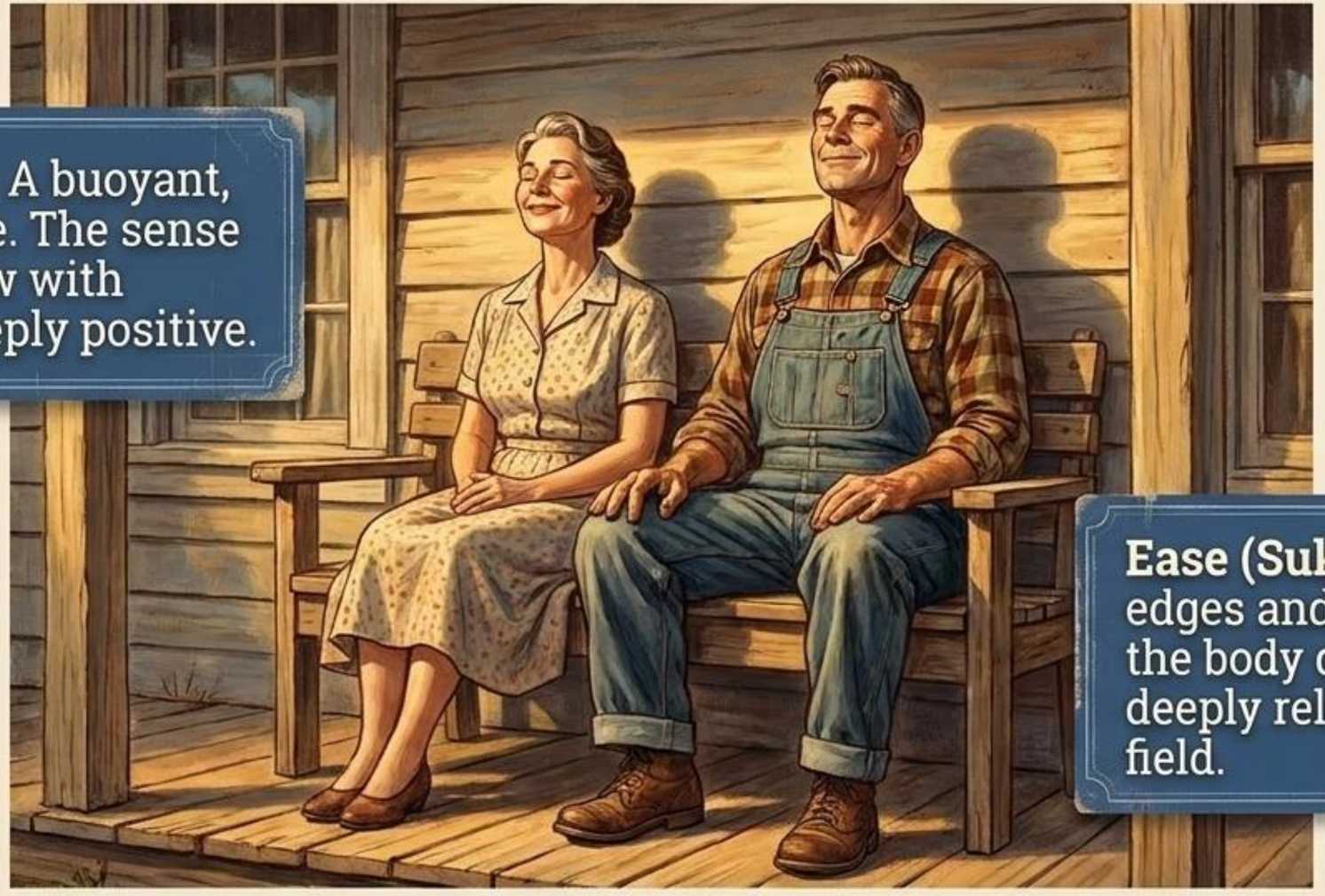
1. **Physical:** The swelling and subsiding of the chest/abdomen.
2. **Refined:** The flow of air through the nose and throat.
3. **Energetic:** The subtle brightening effect on the in-breath and the soothing effect on the out-breath.

By giving yourself time to attune to this rhythm, scattered bodily, conceptual, and emotional energies consolidate into a unified state of bright calm.

NotebookLM

The Fruits of the Craft: Rapture and Ease

Rapture (Pīti): A buoyant, refreshed state. The sense of being in flow with something deeply positive.

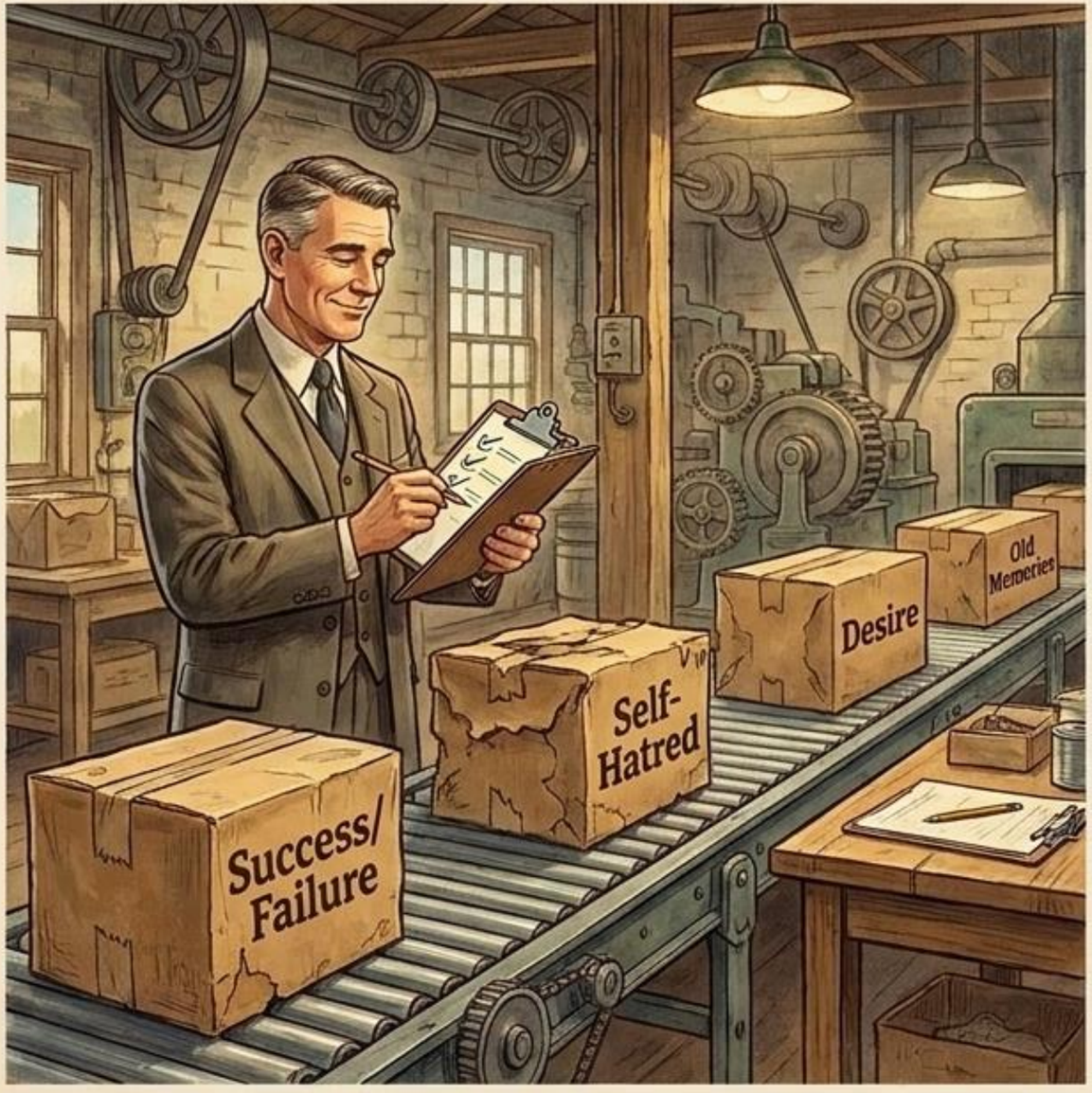


Ease (Sukha): The hard edges and stiffness of the body dissolve into a deeply relaxed energetic field.

As the mind and heart tune into the breath, this energy permeates the entire system. The thinking mind, heart, and body unify into a state of absorption (Jhāna).

NotebookLM

Stepping Back: The Insight Filter



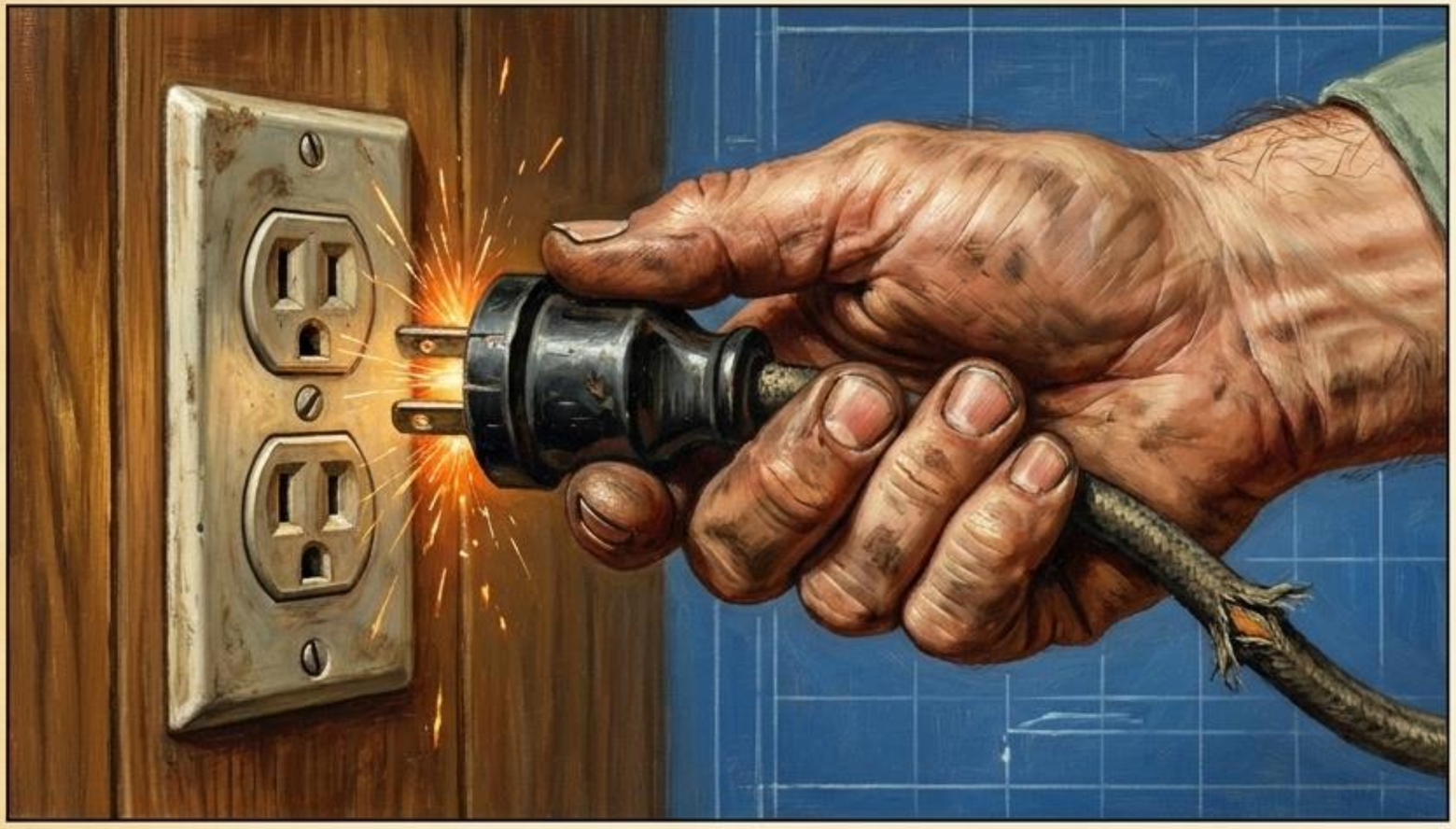
Calmness (samādhi) provides a temporary sanctuary, but Insight (vipassanā) is required to clear the defective programs permanently.

Witnessing

Instead of adopting these boxes as “me” or “mine”—or trying to forcefully destroy them—we simply log them. We witness the rigmarole of success, failure, and identity as changing, insubstantial programs.

NotebookLM

Unplugging the Machinery



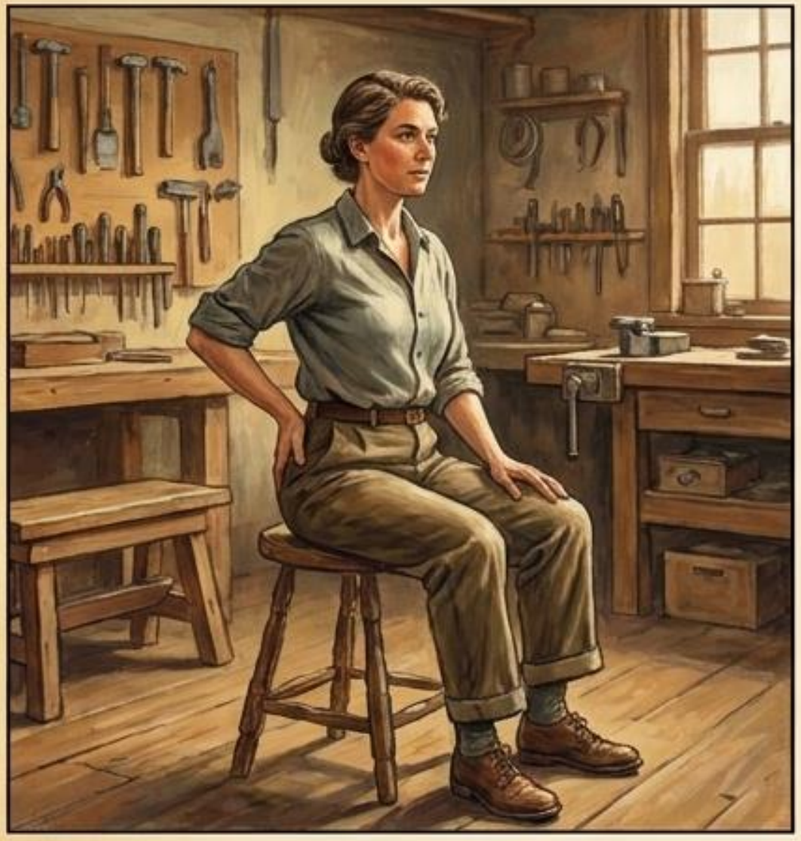
"True actions don't need an actor."

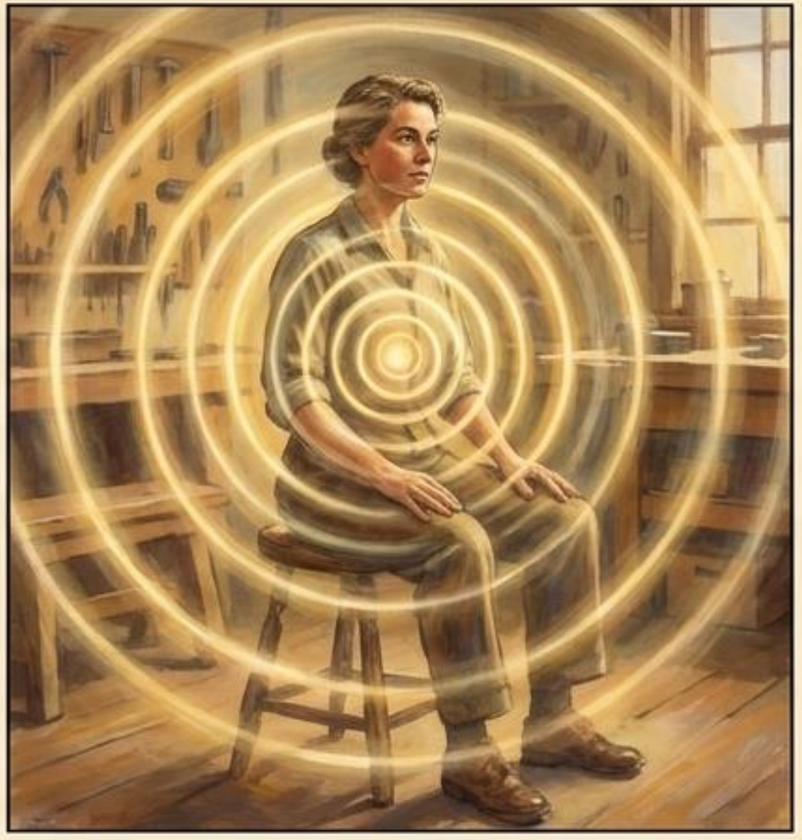
The ultimate realization is that **there is no fixed "self"** trapped in this machinery. The identity we cling to is constructed from **dynamic, interwoven patterns** of cause and effect.

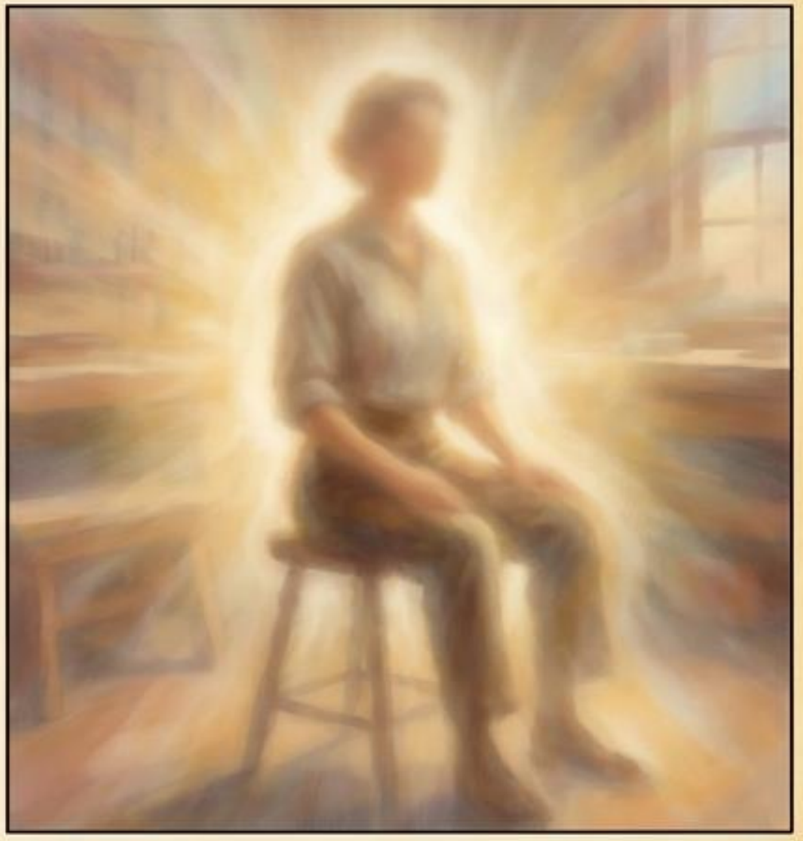
When we relate to bodily, conceptual, and emotional energies merely as running programs, we stop feeding them with the view of "I am." Bereft of that fuel, the defective programs power down. Kamma ceases.

NotebookLM

Practice: Embodying the Mind







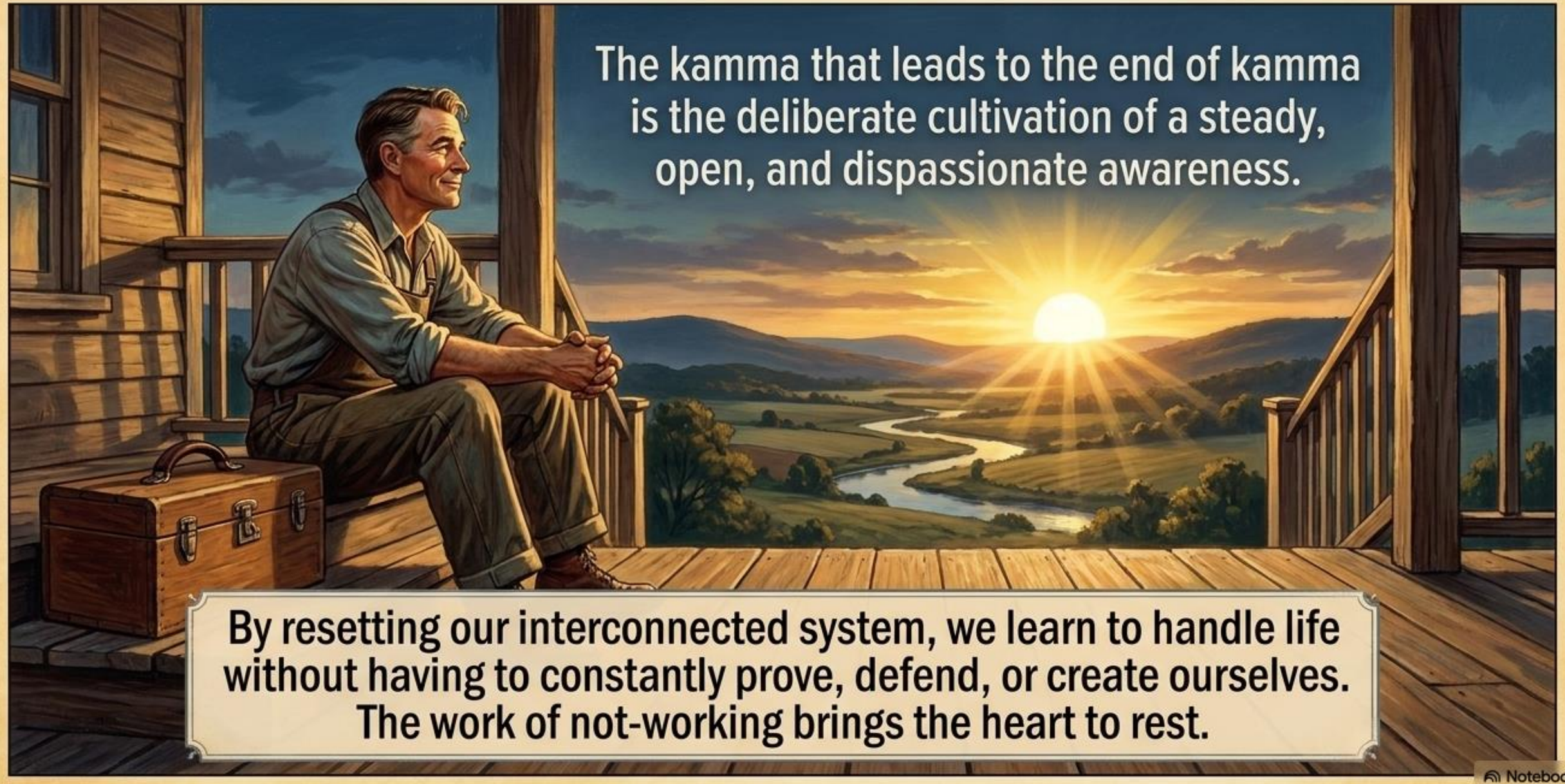
1. Find the Axis. Use a slight downward push to form a springy arch in the lower back. Lengthen the abdomen.

2. Spread Awareness. Evaluate bodily impressions in terms of ease. Spread an attitude of harmony evenly over the entire body like a slow massage.

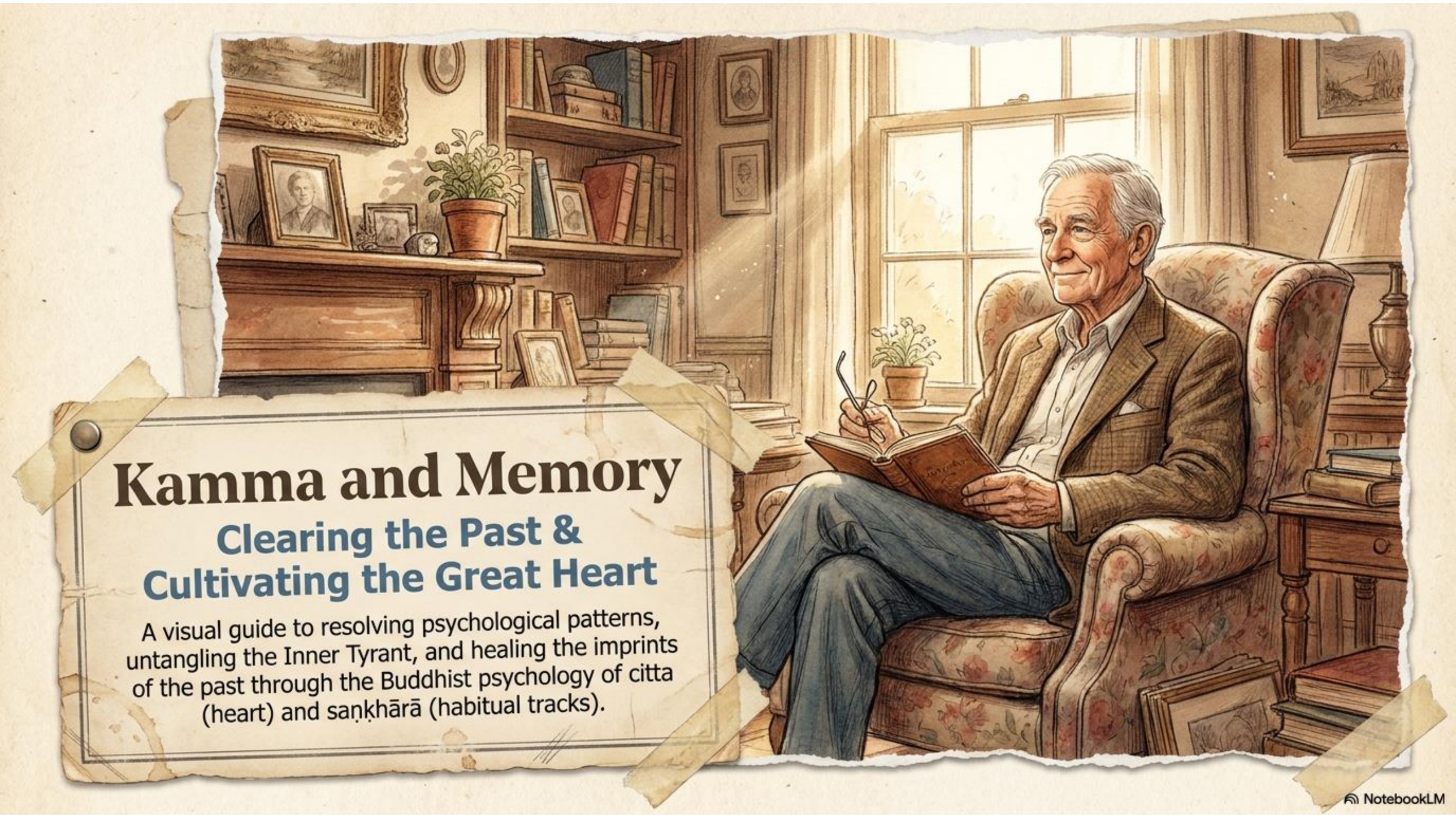
3. Merge into Energy. Allow the distinct sensations of breathing to diffuse into a general energetic field. Rely on the subtle enjoyment of this energy to hold awareness.

NotebookLM

The Masterpiece of Stillness


The kamma that leads to the end of kamma
is the deliberate cultivation of a steady,
open, and dispassionate awareness.
By resetting our interconnected system, we learn to handle life
without having to constantly prove, defend, or create ourselves.
The work of not-working brings the heart to rest.

NotebookLM



Kamma and Memory

Clearing the Past & Cultivating the Great Heart

A visual guide to resolving psychological patterns, untangling the Inner Tyrant, and healing the imprints of the past through the Buddhist psychology of citta (heart) and saṇḳhārā (habitual tracks).

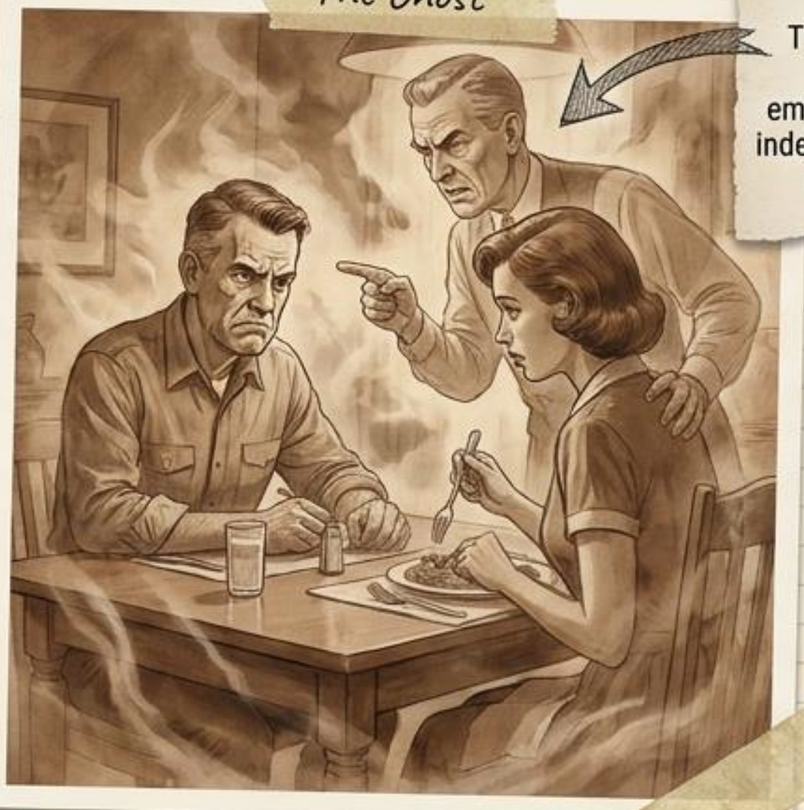
NotebookLM

The Ghosts of Old Kamma

1

The Barcode (Saññā)

The mind registers a stressful contact and assigns a "felt meaning"—a barcode of emotion that stores the shock.



2

The Involuntary Recycle (Bhava)

The past doesn't stay in the past. When triggered, embedded impressions rise up independently, recreating stories of alienation or mistrust.

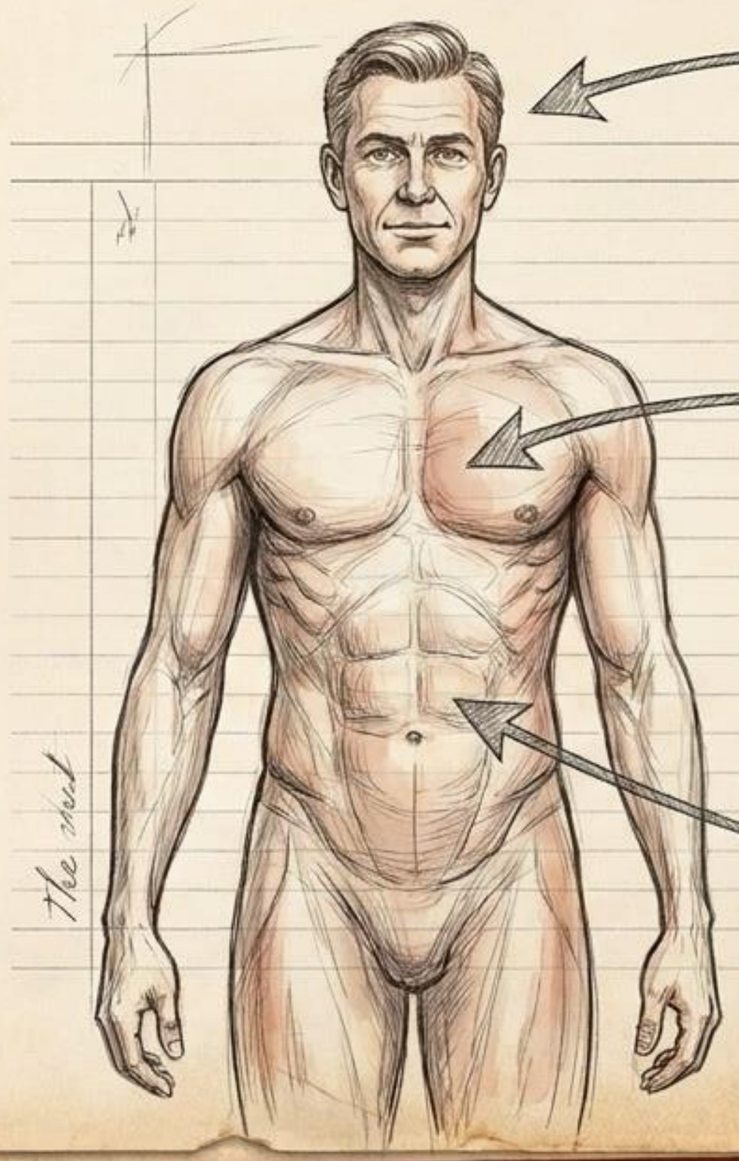
3

The Result (*Vipāka*)

We end up acting out of an old script, letting a ghost dictate our present reality.

NotebookLM

The Anatomy of an Imprint



The Head (Manas - The Interpreter)

Rationalizes the event, but often jumps to hasty conclusions based on past biases.

The Heart (Citta - The Affected Field)

A vortex of sensitive intelligence. Upon severe impact, the Citta shatters into fight-flight-freeze. Unable to process the shock, it shuts down and removes its intelligence from the pattern.

The Body (Kāya - The Vault)

When the Citta shuts down, the trauma is passed into the physical body. It lives on as 'ghost' programs: numbness, chronic tension, armored posture, or unexplained exhaustion.

NotebookLM

The Forest Path: How Habits Solidify

1. The Impulse

A wild pig (a sudden alarm or trauma) darts through the psyehological undergrowth, leaving a faint impression.

2. The Trail is Cut (Saṇkhārā)

Other thoughts and reactions follow this initial path because it is the path of least resistance. The heart-pattern is established.

3. The Highway is Built

Through repeated use, the track widens. The behavior becomes an automatic, default response to stress.

4. The House is Built (Identity)

Because the highway is convenient, we build our "house" next to it. We adopt the reaction as a permanent self-view: "This is just who I am."

NotebookLM

The Trap of the Inner Tyrant

The Tyrant

Demands impossible standards of perfection. Offers cold, condescending stares. Exaggerates shortcomings and scolds.

Little Me

The fragmented victim. Operates from anxiety. Seeks constant affirmation or rebels entirely.

Key Insight: The Tyrant isn't a real self; it is a program born from a confused, non-empathetic environment that demanded you be productive to have worth. Fighting it or obeying it only feeds the loop.

NotebookLM

Diagnostic Matrix: Tyrant vs. Great Heart

	The Tyrant	The Great Heart
Trigger Response	Analyzes, fixes, or suppresses.	Meets the emotion with open, empathetic space.
Somatic (Body) Feel	Contracted, tense, fidgety, armored chest.	Grounded, fluid, uncontracted boundaries.
View of Self	A failing project that must be perfected.	A dynamic, changing field of qualities—not a fixed identity.
Ultimate Outcome	Frustration, exhaustion, and division from others.	Dispassion, release, and deep relational trust.

NotebookLM

The Method: Clearing the Past

Acknowledge & Resolve

Own up to unskillful deeds without self-hatred. Discern the underlying pattern. Make a firm resolution not to act that way again. This blocks access to the saṇkhārā track, causing it to fade.

Suffuse & Heal

Focus on where the body feels safe. From that center, spread awareness and goodwill outward, flooding the afflicted system. The contracted energy unfolds into a ‘measureless’ abiding.

NotebookLM

The Measureless Toolkit (Brahmavihāras)

Kindness (Mettā)

When to use: Against the bleak, ‘have to do it on my own’ hardness.

Effect: Deep nourishment and safety.

Compassion (Karuṇā)

When to use: When facing irritability, vulnerability, or inner wounds.

Effect: Protective care and soothing.

Appreciative Joy (Muditā)

When to use: When taking others for granted or neglecting the good in yourself.

Effect: Gratitude and lightness.

Equanimity (Upekkhā)

When to use: To hold an empathetic space without demanding results or forcing fixes.

Effect: Unbiased perspective and peace.

NotebookLM

Meeting, Not Fixing

Don’t dive into the tangle: Trying to analyze where a negative mood came from or whose fault it is only adds intensity and tightens the knot.

Widen the radius: Find a place in your body that feels at ease. Expand your awareness from that place to the edges of the difficult area.

With, but not in: Abide in compassionate awareness. Be with the pattern, but not in the pattern. When the energy feels it is not being fought, it can finally release.

NotebookLM

Guided Practice I: Settling the Field

The Base: Give the weight of your body over to the ground. Acknowledge that the space you are in is safe and supportive.

The Axis: Imagine a thread connecting the soles of your feet to your spine, up through the crown of your head.

The Release: If the mind spins with ideas of what you ‘should’ be doing, widen your awareness around the spin. Drop the narrative. Think slowly: “May I listen to all this, spaciously.”

NotebookLM

Guided Practice II: Evoking Warmth

1. Recall the Feeling

What would it be like to be in the presence of someone—or a pet—regarding you with total warmth and gladness?

2. Notice the Body

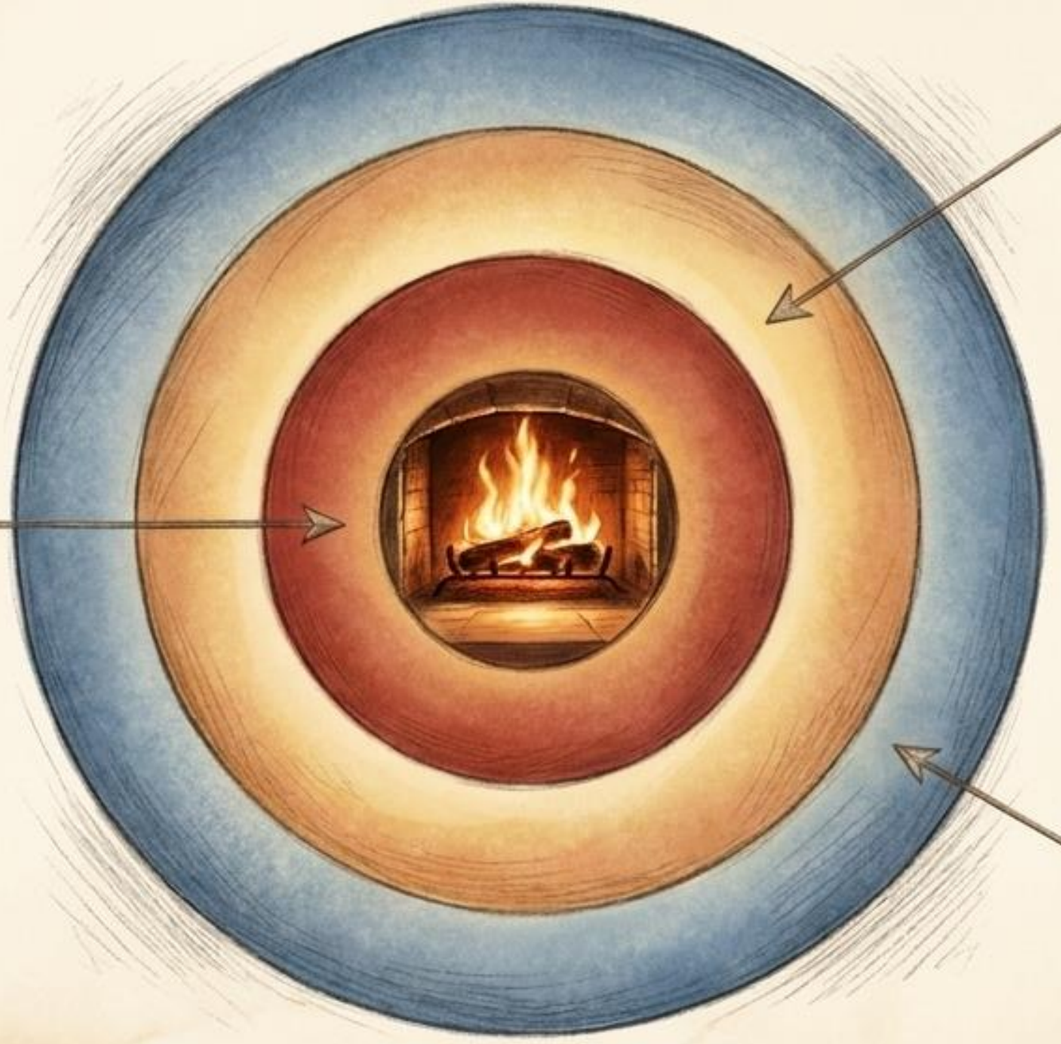
Put aside the story of the memory and focus purely on the physical resonance. Attend to any drop in tension in the face, or a lift in energy in the chest.

3. Sustain the Tone

Consolidate this feeling into a simple bodily sense of ease or joy. Sweep it through your body like a slow massage. Breathe it into your presence.

NotebookLM

Guided Practice III: Expanding the Radius



Inner Ring (The Self)

Expand the cultivated warmth out through your skin into the space immediately around you.

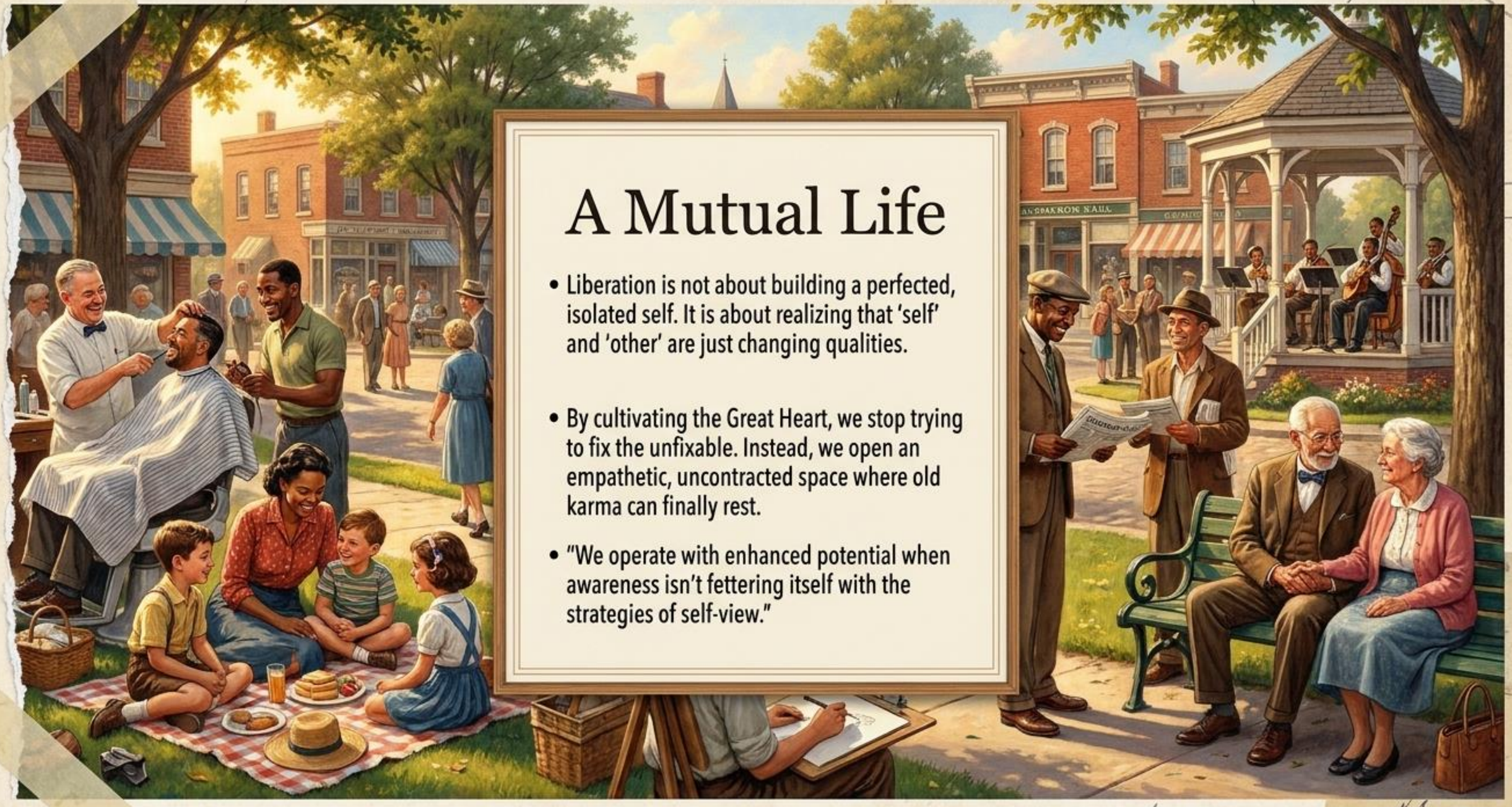
Middle Ring (The Neutral)

Bring to mind someone you have no strong feelings for. Imagine them enjoying themselves or in distress. Round out your impression of them. "May they be well."

Outer Ring (The Difficult)

Consider someone you have difficulties with. Focus on a non-triggering aspect of them. Imagine them vulnerable. Feel what it is like to not be frightened or irritated by them. "May we be free from conflict."

NotebookLM



A Mutual Life

- Liberation is not about building a perfected, isolated self. It is about realizing that 'self' and 'other' are just changing qualities.
- By cultivating the Great Heart, we stop trying to fix the unfixable. Instead, we open an empathetic, uncontracted space where old karma can finally rest.
- "We operate with enhanced potential when awareness isn't fettering itself with the strategies of self-view."

NotebookLM

Anatomy of a Constructed World

How we build our reality moment by moment, and how to finally untie the knot.

Based on the teachings of Ajahn Sucitto. An exploration of the human mind, the roots of everyday friction, and the mechanics of profound release.

NotebookLM

We Don’t Live in the World. We Live in Our ‘Naming’ of It.

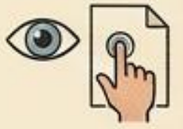
RAW DATA

CONSTRUCTED REALITIES

MEMORANDUM -
DATE: OCTOBER 26, 1988.
SUBJECT: PROJECT BETA STATUS UPDATE.
PLEASE REVIEW AND SUBMIT YOUR FIGURES BY END OF DAY.
REGARDS,
M. MILLER.
MEMORANDUM -
DATE: OCTOBER 26, 1988.
SUBJECT: PROJECT BETA STATUS UPDATE.
PLEASE REVIEW AND SUBMIT YOUR FIGURES BY END OF DAY.
REGARDS,
M. MILLER.

The Mechanism:

- **Form (Rūpa):** The raw, neutral data of the senses. A piece of paper on a desk.

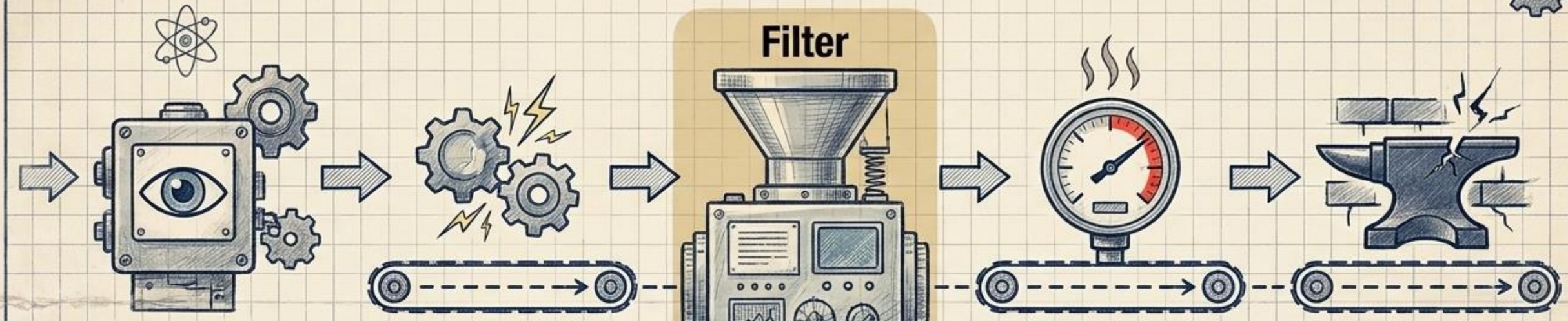


- **Name (Nāma):** The mind’s rapid interpretation—labeling the data with feelings, memories, and assumptions.

CORE INSIGHT: We never react to raw reality; we react to our constructed interpretation of it. You cannot escape your personal upheavals until you get to the end of your constructed world.

NotebookLM

The ‘World-Builder’ Machine



Step 1: Form

A neighbor walks by without waving. (Raw data).

Step 2: Contact

The eyes meet the form; the mind registers the event.

Step 3: Perception

The mind checks the archives. “He ignored me. People always overlook me.”

Step 4: Feeling

A tightening in the chest, a flash of heat in the face.

Step 5: Response

Anxiety and resentment solidify. The world is now a hostile place.

Note: The mind **operates in a closed loop**. We build a world based on old pain, and then react to that world **as if it were absolute truth.**

NotebookLM

Establishing Firm Ground: The Ten Perfections

Before dismantling the mind's illusions, the heart requires stable ground. The Pāramī (Perfections) are daily practices that build a resilient, unshakeable foundation.

The Stabilizers

Grounding the Mind

- **Morality (Sīla):** Integrity that prevents regret.
- **Patience (Khanti):** The capacity to bear with the tangle of life without rushing.
- **Equanimity (Upekkhā):** Witnessing experience without being thrown by it.

The Energizers

Sustaining the Work

- **Persistence (Viriya):** Right effort over the long haul.
- **Resolution (Adhiṭṭhāna):** Unwavering commitment to the path.
- **Renunciation (Nekkhamma):** Letting go of materialist obsession.

The Connectors

Healing the Heart

- **Generosity (Dāna):** Sharing resources, time, and goodwill.
- **Kindness (Mettā):** Empathetic care for oneself and others.
- **Truthfulness (Sacca):** Dealing honestly, creating trust.
- **Discernment (Paññā):** Coolly assessing what is skillful.

NotebookLM

The Hidden Currents Beneath the Surface

The Phenomenon: Even when we hold to good values, deep, unresolved dispositions rise up unexpectedly to hijack our behavior.

Latent Tendencies (*Anusaya*)

* They operate at a reflex level, preceding personality.
* They manifest as psychological "outflows" (*āsavā*)—flooding the heart with infantile rage, sensual passion, conceit, or the deep fear of being a victim.

The Result: We suddenly become "other than who we think we are," swept away by currents of ignorance because our attention was on the surface, not the depths.

NotebookLM

The Architecture of Clinging

Quadrant 1: Sense Objects

The Trap: “I need that to feel okay.”

The Symptom: Endlessly chasing comfort; intense frustration when the morning routine breaks or the room is too loud.

Quadrant 2: Rules & Customs

The Trap: “This is the proper way things must be done.”

The Symptom: Dogmatic rigidity; looking down on others who don’t follow your personal etiquette or systems.

Quadrant 3: Views

The Trap: “My perspective is the absolute truth.”

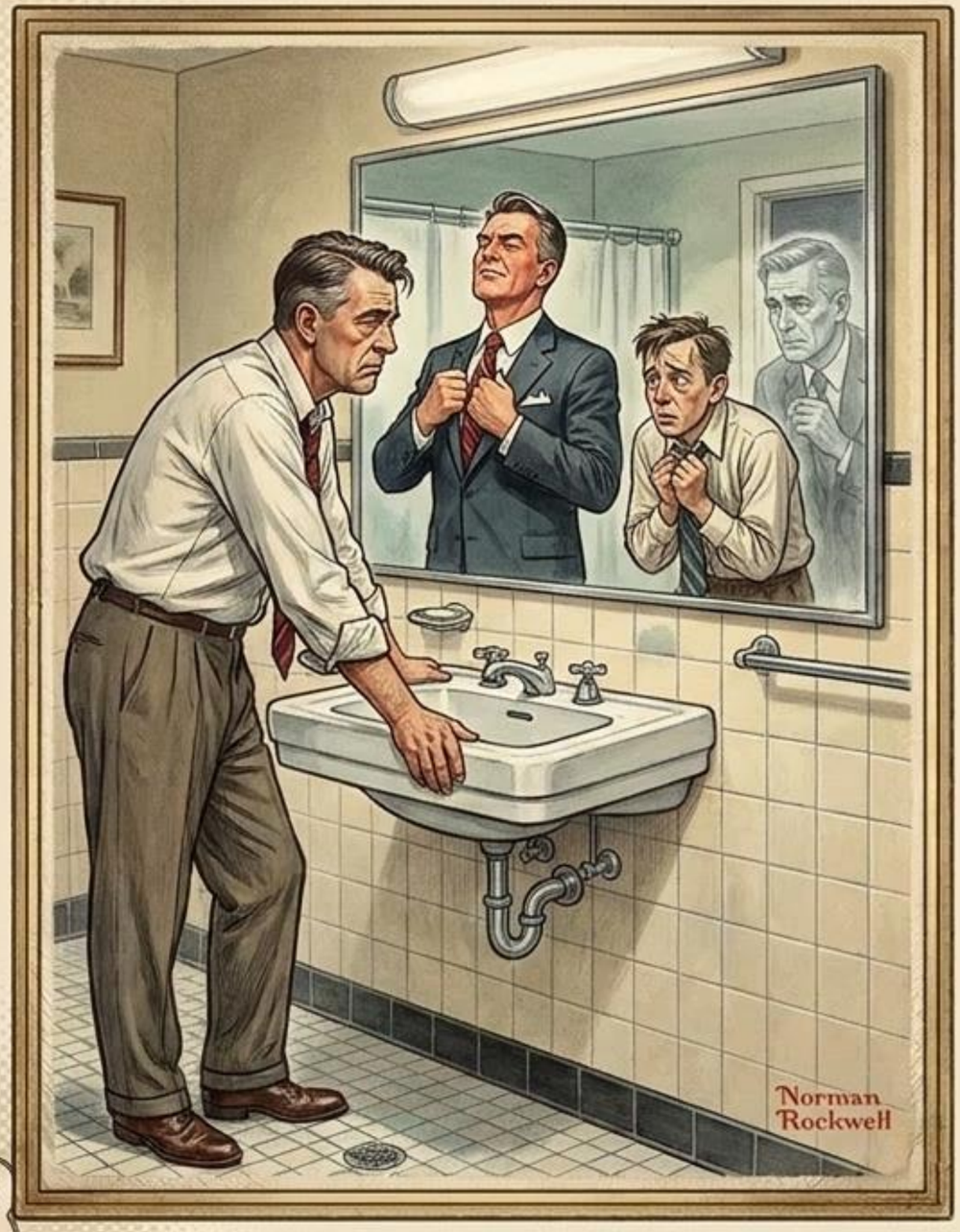
The Symptom: Righteous arguments; inability to relate to the uncertain nature of reality; clinging to ideologies.

Quadrant 4: Self

The Trap: “I am this role, and I must defend it.”

The Symptom: Constant anxiety about status; taking offense easily; the exhausting performance of being a “success.”

NotebookLM



The Heaviest Chains are Made of Identity

⇧ **The Urge to 'Become'** (*Bhava*)
The constant, thirsty drive to solidify an identity. The need to be a success, to be recognized, to establish a secure future. It ensures endless stress.

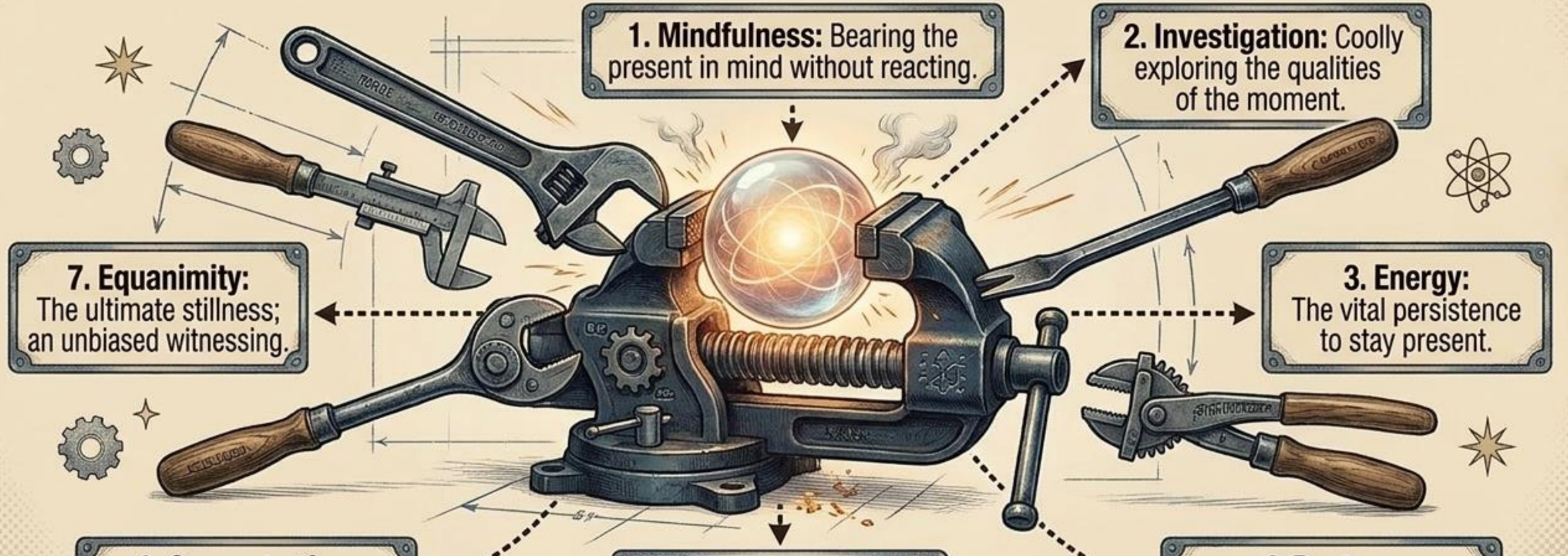
⇩ **The Urge to 'Not-Become'** (*Vibhava*)
The opposite swing of the pendulum. The desire to disappear, to say "nothing matters," to escape responsibility or hide from a sense of incompetence.

The Core Insight: 'I' does not exist before the clinging. The sense of 'I' arises as a result of the grasping reflex. If you stop the grasping, the heavy, defensive self dissolves.

NotebookLM

The Work of Release: Factors of Awakening

The Intervention: You cannot defeat clinging through sheer willpower. You must cultivate the Bojjhanga (Factors of Awakening) to relax the 'do-er' and allow genuine relinquishment.



1. Mindfulness: Bearing the present in mind without reacting.

2. Investigation: Coolly exploring the qualities of the moment.

3. Energy: The vital persistence to stay present.

4. Rapture: The natural, uplifting joy of an unburdened mind.

5. Tranquillity: The profound ease of a relaxed body and heart.

6. Concentration: Unification of energy that holds the mind steady.

7. Equanimity: The ultimate stillness; an unbiased witnessing.

NotebookLM

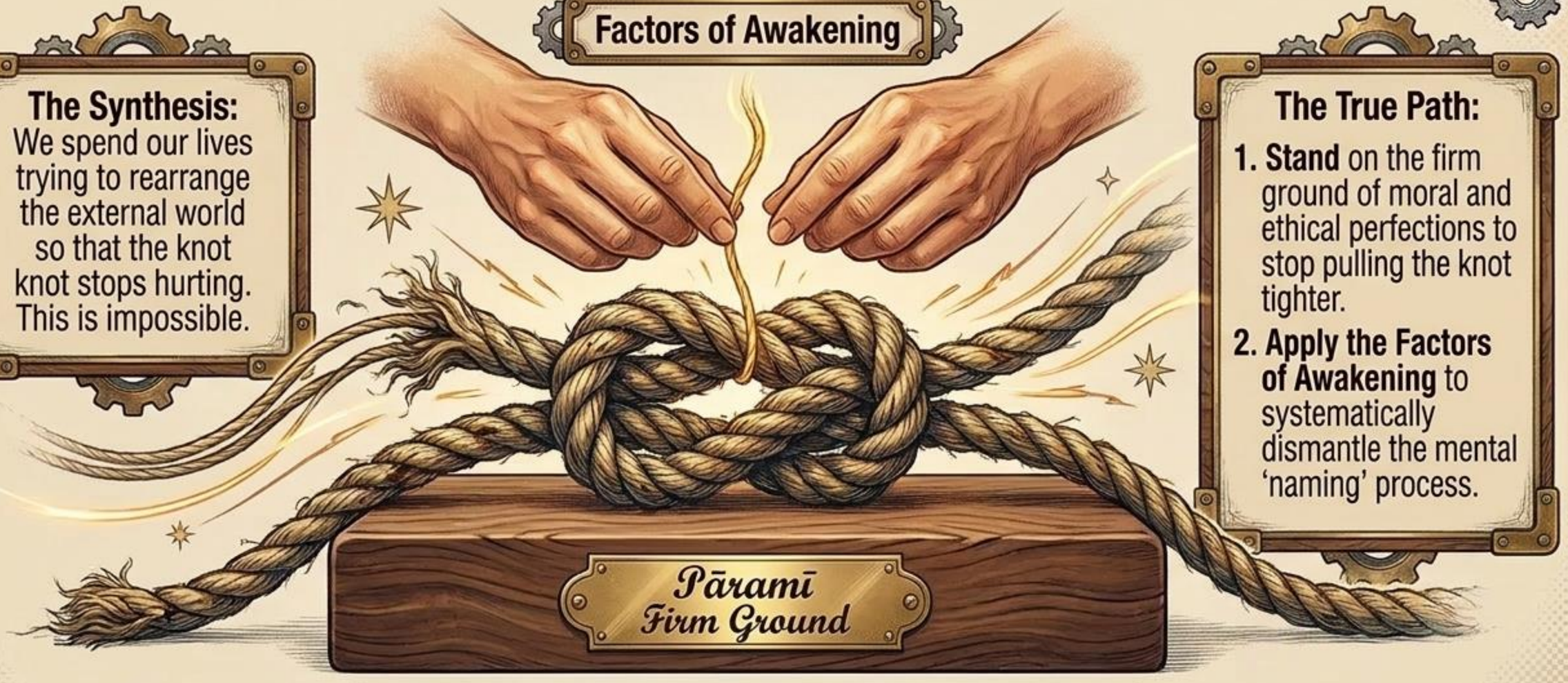
The Troubleshooting Guide for the Mind

When you experience...		Deploy...
Irritation / Ill-will: The mind is hot and contracted.		**Tranquillity & Equanimity:** Relax the edges of the body, cool the heart, and witness without judging.
Ignorance / Dullness: The mind is heavy, operating on autopilot.		**Investigation & Energy:** Look closely at the exact feeling in the body; arouse interest in the immediate present.
Sensual Passion / Craving: The thirsty itch for external comfort.		**Rapture:** Access the inner, self-sustaining joy that arises from a settled mind, proving external objects aren't needed.
Conceit / The 'Me' Reflex: The urgent need to defend one's status.		**Mindfulness:** Step back and observe the 'self' as a temporary program of energy, not a permanent entity.

NotebookLM

Untying the Knot of the Constructed World

The Synthesis:
We spend our lives trying to rearrange the external world so that the knot knot stops hurting. This is impossible.



The True Path:

1. **Stand** on the firm ground of moral and ethical perfections to stop pulling the knot tighter.
2. **Apply the Factors of Awakening** to systematically dismantle the mental ‘naming’ process.

The Result: We don’t escape the world; we meet it with an uncontracted, peaceful heart.

NotebookLM

Practice: Meeting Your World

1. **The Posture:**
   Establish a supportive, upright bodily presence. Center on the spine. Connect to the ground beneath and the space above.

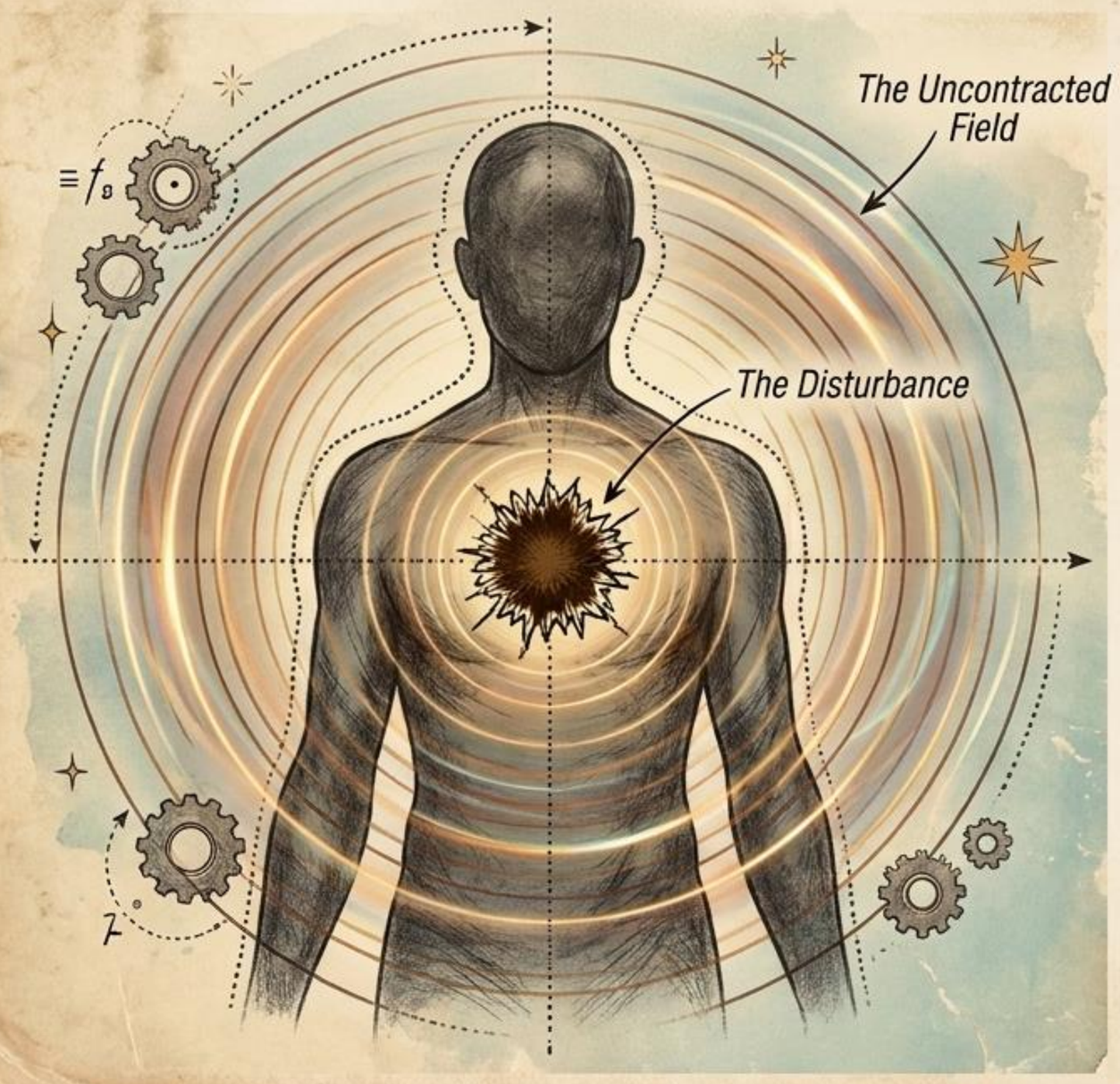
2. **The Prompt:**
   Ask yourself, “What am I dealing with right now?” Let a current life situation come to mind (a work conflict, a family worry).

3. **The Shift:**
   Do not follow the story or the details. Instead, feel the tone of the experience in your body. Does it feel heavy? Twisted? Tight?

4. **The Inquiry:**
   Ask this bodily sensation: “What does this need?” Follow any emotional shifts—relief, compassion, or a letting go—with total curiosity.

NotebookLM

The Architecture of Uncontracted Awareness



1. Locate the Edge

When a disturbance arises (a sound, a painful memory, anxiety), feel how your awareness contracts and hardens at the edge of that disturbance.

2. Acknowledge, Do Not Engage

Resist the urge to dive into the disturbance to "fix" it, or push it away to escape it. Be with it, but not in it.

3. Soften the Boundary

Relax the edge of your resistance. Imagine drawing a blanket over your body and smoothing it out over a massive, boundless bed.

4. Expand the Field

Let your awareness spread over the disturbance, encompassing it, and touching the vast, quiet space beyond it. Let the tight edge soften into the broader space.

NotebookLM

The Kamma of Relationship

How mental proliferation builds the ‘Other,’ and the practice of uncontracted space.

Based on the teachings of Ajahn Sucitto

NotebookLM

The Lens of Projection

Neutral Data

The raw visual of another person exists in physical space.

The “Self & Other” Program

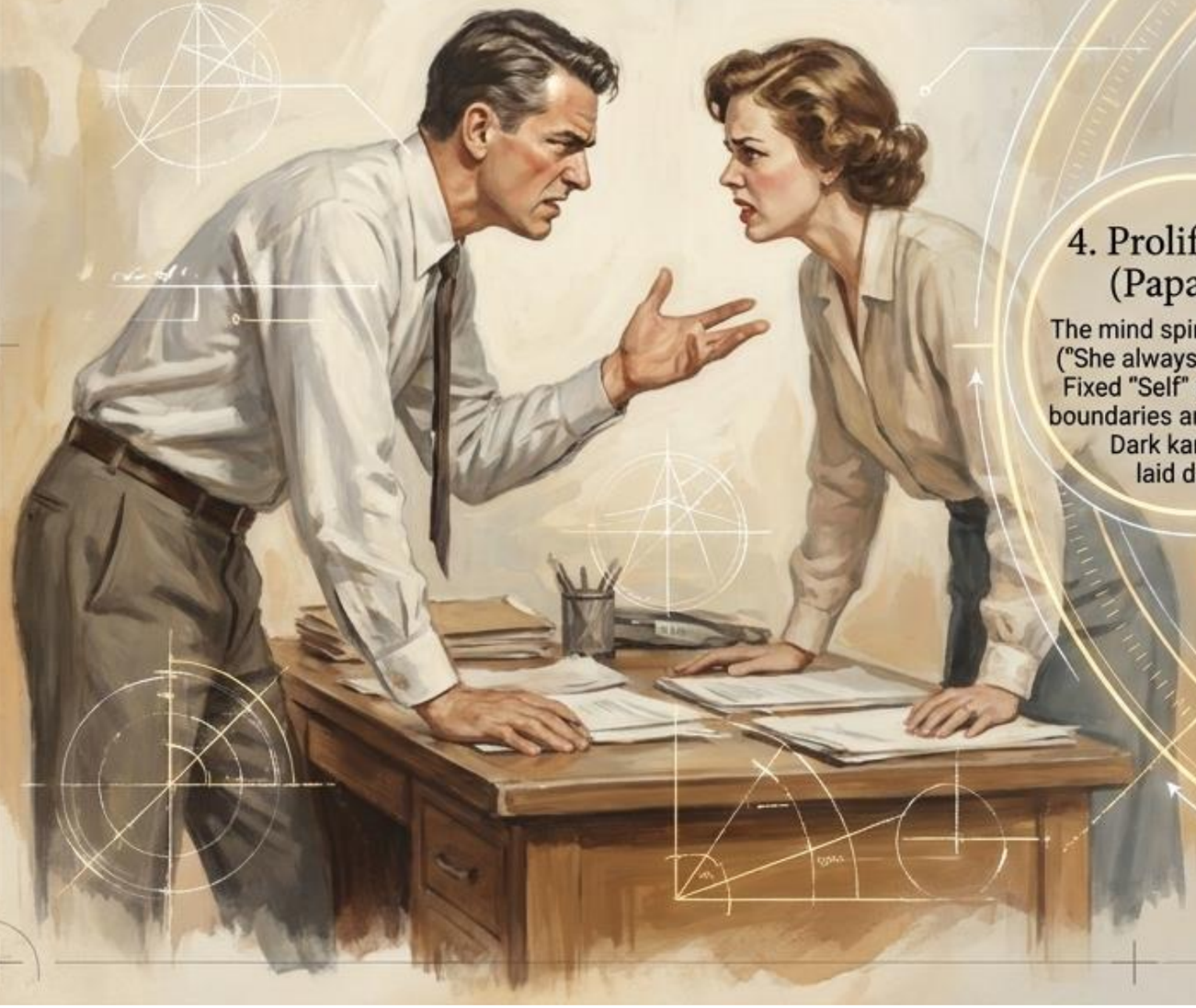
We rarely interact with raw data. Instead, our minds view others through a tinted lens, seeing them as objects compounded by our own wishful fantasies or anxieties.

The Result

We expect others to embody our ideals, or we project our fears onto them. We lose the ability to relate with simple, undistorted respect and compassion.

NotebookLM

The Relational Vortex



1. Contact

Mind-consciousness registers an impression (e.g., a blunt remark).

2. Craving (Bhava-taṇhā)

The heart experiences feeling and craves to feel secure, stable, and validated in the interaction.

3. Conceit (Māna)

To find security, the mind weaves the interaction into an entity: "I am being attacked." A self is crystallized.

4. Proliferation (Papañca)

The mind spins narratives ("She always does this"). Fixed "Self" and "Other" boundaries are cemented. Dark kamma is laid down.

NotebookLM

The Polarities of Relational Anxiety

Craving to Be (Bhava-taṇhā)

The Drive: To establish a secure identity as successful, visible, and validated.

The Relational Style: Performance-driven, seeking affirmation, narcissistic tendencies, dominating space.

The Trap: Always a "better" state to achieve; never coming out as a true winner; chronic anxiety of losing status.

Craving Not to Be (Vibhava-taṇhā)

The Drive: To escape feelings of incompetence, exposure, or unworthiness.

The Relational Style: Withdrawing, shutting down, avoiding contact, wanting to be invisible.

The Trap: Solidifies the identity of the "worthless victim"; can lead to deep isolation and depression.

NotebookLM

The Righteousness Trap

Personality View (*Sakkāya-diṭṭhi*)

The baseline belief that we are a fixed "person" interacting in a volatile social world.

Uncertainty (*Vicikiccā*)

Because social interactions are unpredictable, the personality feels profound insecurity and anxiety about the future.

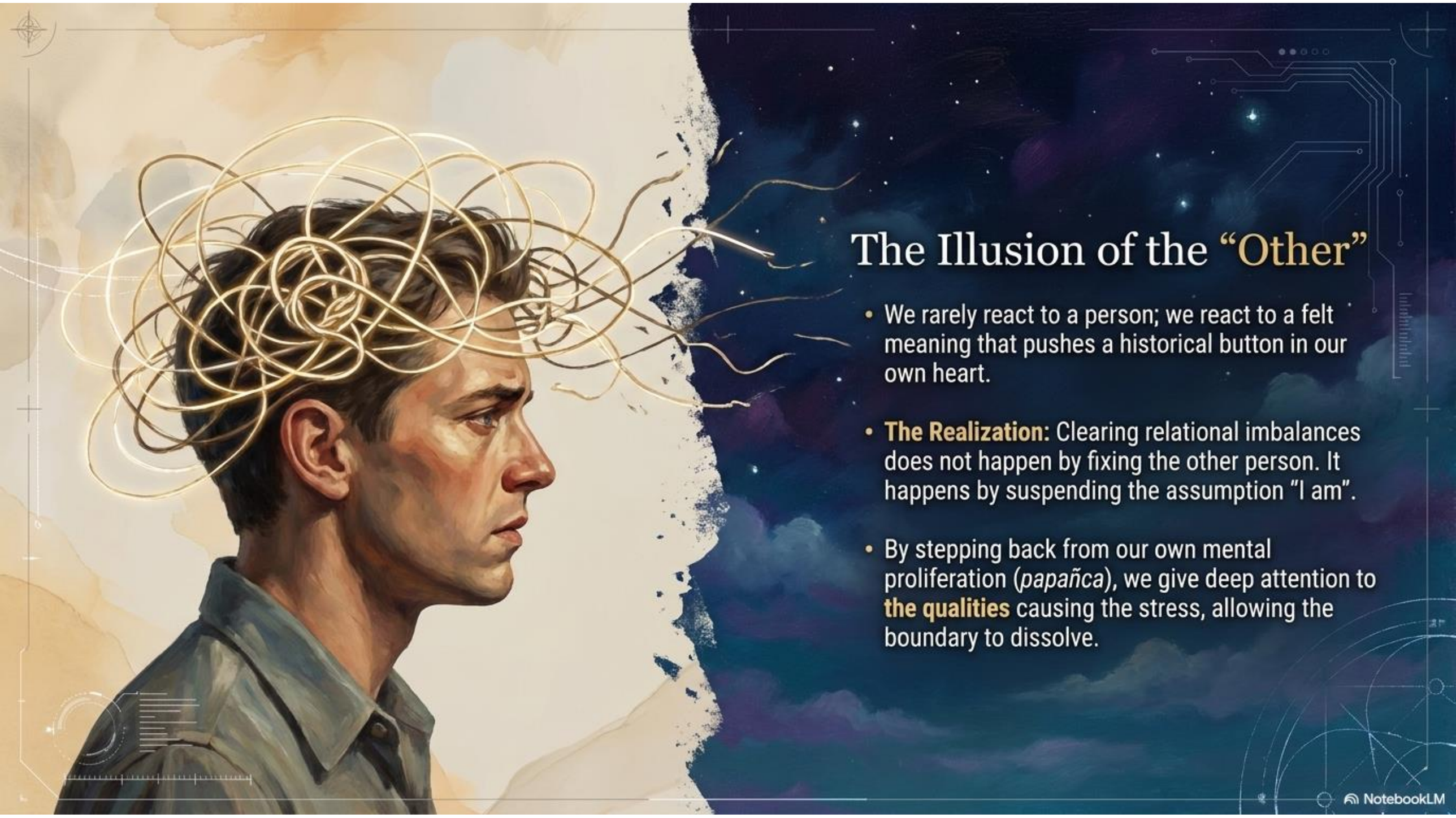
Fixation on Systems (*Sīlabbattapāramāsa*)

To eliminate uncertainty, we grab hold of the "right way" of doing things—imposing rigid rules on ourselves and others.

Outcome: Closed-Heartedness

The "right way" replaces empathy. We gain a false sense of value by sacrificing connection for projected ideals. We feel affronted when others are not as "heroic" as we are.

NotebookLM



The Illusion of the “Other”

- We rarely react to a person; we react to a felt meaning that pushes a historical button in our own heart.
- **The Realization:** Clearing relational imbalances does not happen by fixing the other person. It happens by suspending the assumption “I am”.
- By stepping back from our own mental proliferation (*papañca*), we give deep attention to **the qualities** causing the stress, allowing the boundary to dissolve.

NotebookLM

The Guardians of the World

The most reliable thing to belong to is a "field of value" (puññākhettaṃ)—a shared commitment to clarity and integrity, free from exploitation. This field is upheld by two internal guardians:

Pillar 1: Conscience (Hiri)
To see and respect the good within oneself, and to be keen to live that out.

Pillar 2: Concern (Ottappa)
To see and respect the good within others, and to be keen to live in accordance with that.

NotebookLM

Anatomy of a Kalyāṇamitta (Spiritual Friend)

The Ear (Deep Listening)
Listens to feel the gist of what is said, without getting fazed, reactive, or judgmental.

The Mouth (Restraint)
Understands the heart leart Understands the heart learns from its own deep attention. Resists the urge to barge in with lectures or “what you need to do is....”

The Posture (Modeling Stability)
Models balanced ease in the body, which helps cut off the other person's self-other proliferation.

The Heart (Trust)
Acts as an act of faith, helping the other learn to trust their own capacities rather than seeking external affirmation.

NotebookLM

Shifting the Relational Paradigm

The Trap: Adjudicating the Situation

Focus: Brooding over the faults of others or clinging to the 'right' system.

Focus: Brooding over the faults of others or clinging to the "right" system.

Result: The heart contracts. We adopt views that fiercely divide "me" from "them".

The Driver: The fault-finding mind, which will object to a smile, what wasn't said, or even a non-smile.

The Practice: Exploration of Qualities (Dhammavicaya)

The Driver: A mutual exploration of what arises, placing Dhamma resources into the causal field.

Focus: Penetrating self-view by exploring the qualities of an experience as they arise (e.g., tension, ease), rather than attacking the person.

Result: We approach experience with goodwill and integrity. Empathy deepens and the mind unifies.

The Driver: A mutual exploration of what arises, placing Dhamma resources into the causal field.

NotebookLM

Meeting Space (The Axis of Balance)

1. The Foundation

Give the body's weight over to the ground through the soles of the feet. Consciously relax the knees and jaw.

2. The Bounding Space

Sense the space touching the skin. Acknowledge that the space in front, behind, and above is unobstructed and safe. ("Nothing to ward off.")

3. The Golden Thread

Imagine a thread connecting the soles of the feet to the spine, crown of the head, and sky. Let the body hang like a bead on this thread.

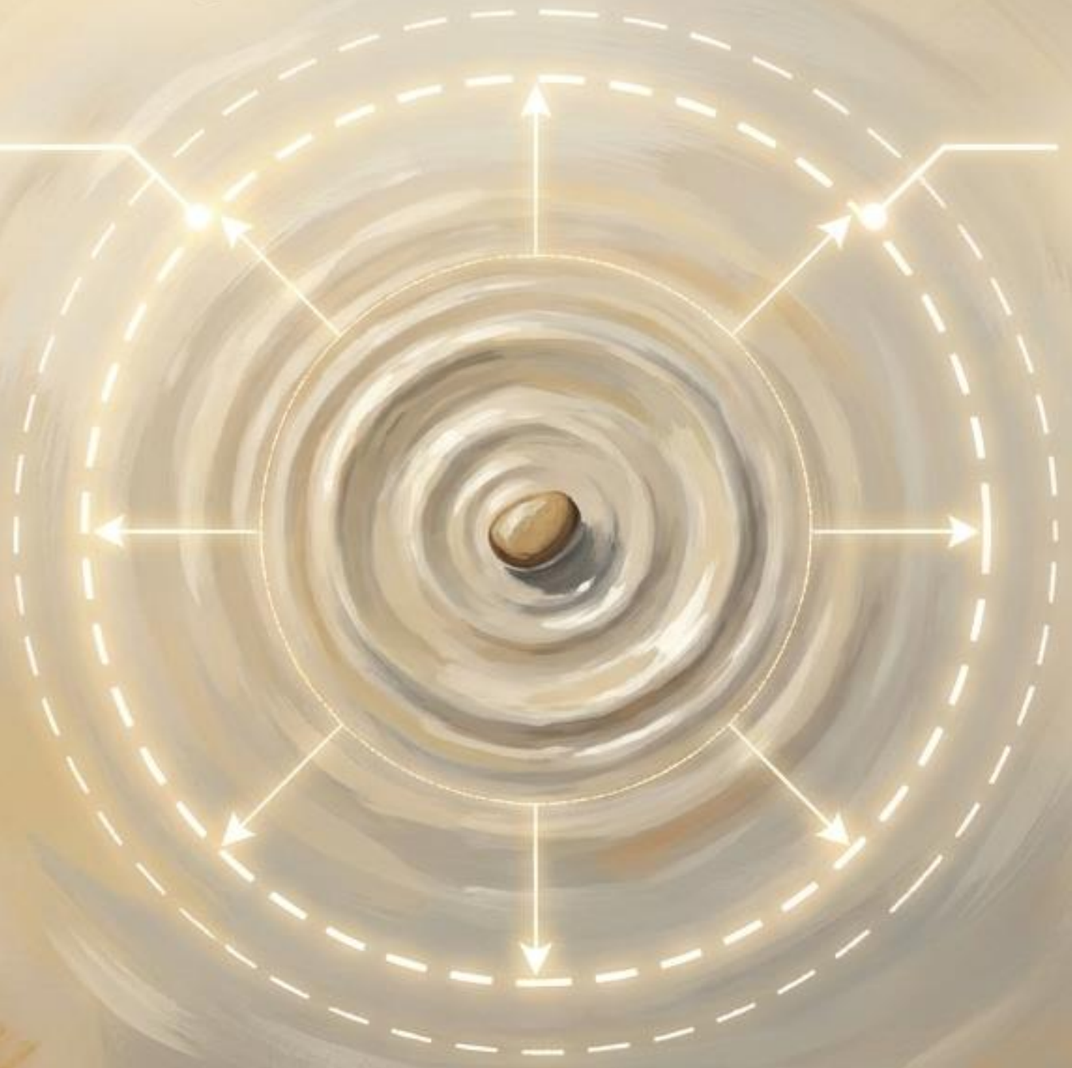
4. The Sweep

Slowly sweep awareness down through the head, throat, and chest. Check for elemental qualities like tightness or warmth.

NotebookLM

The Uncontracted Edge

The Disturbance:
A reaction arises (a memory, a sound, an unpleasant feeling). The mind instinctively tries to speed up, push away, or contract tightly inside the edge of the disturbance.



The Instruction: Beside, Not Inside.

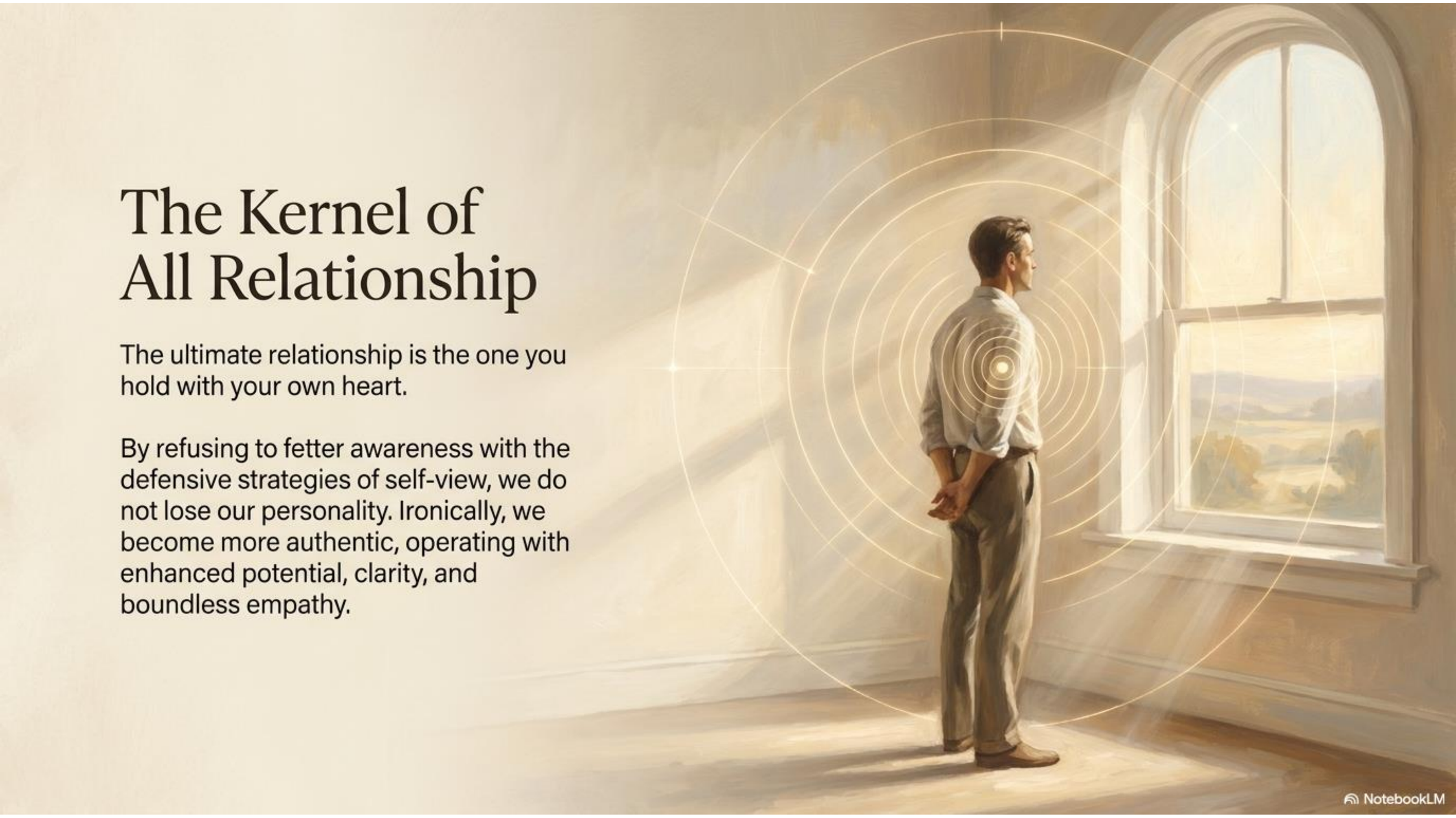
- Acknowledge the disturbance, but relax the reactive responses.
- Sit, stand, or walk beside the disturbance rather than inside it.
- Relax the edge of resistance so your awareness spreads over the disturbance and touches intot, uncontracted space beyond it.

NotebookLM

The Kernel of All Relationship

The ultimate relationship is the one you hold with your own heart.

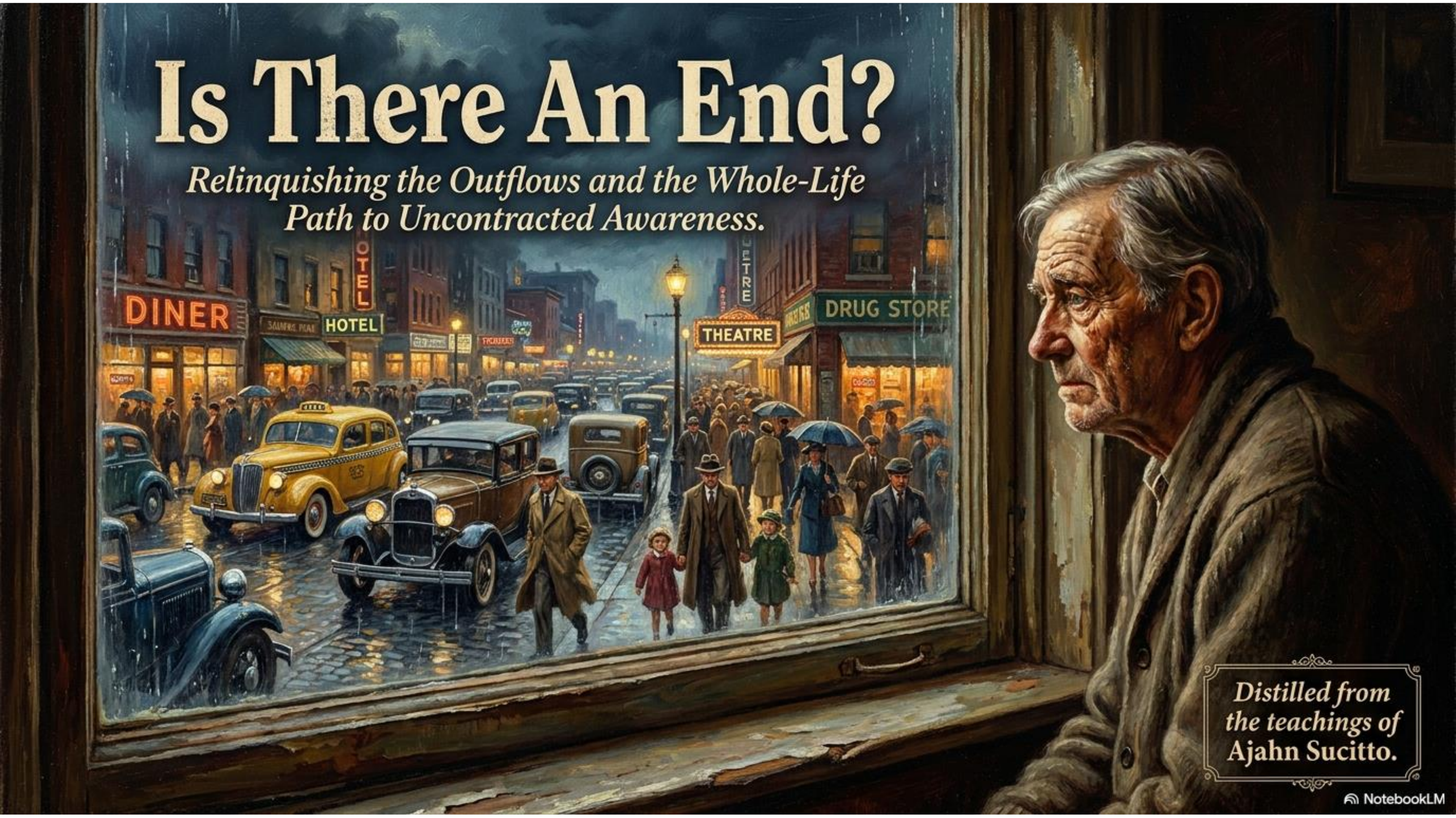
By refusing to fetter awareness with the defensive strategies of self-view, we do not lose our personality. Ironically, we become more authentic, operating with enhanced potential, clarity, and boundless empathy.



NotebookLM

Is There An End?

Relinquishing the Outflows and the Whole-Life Path to Uncontracted Awareness.

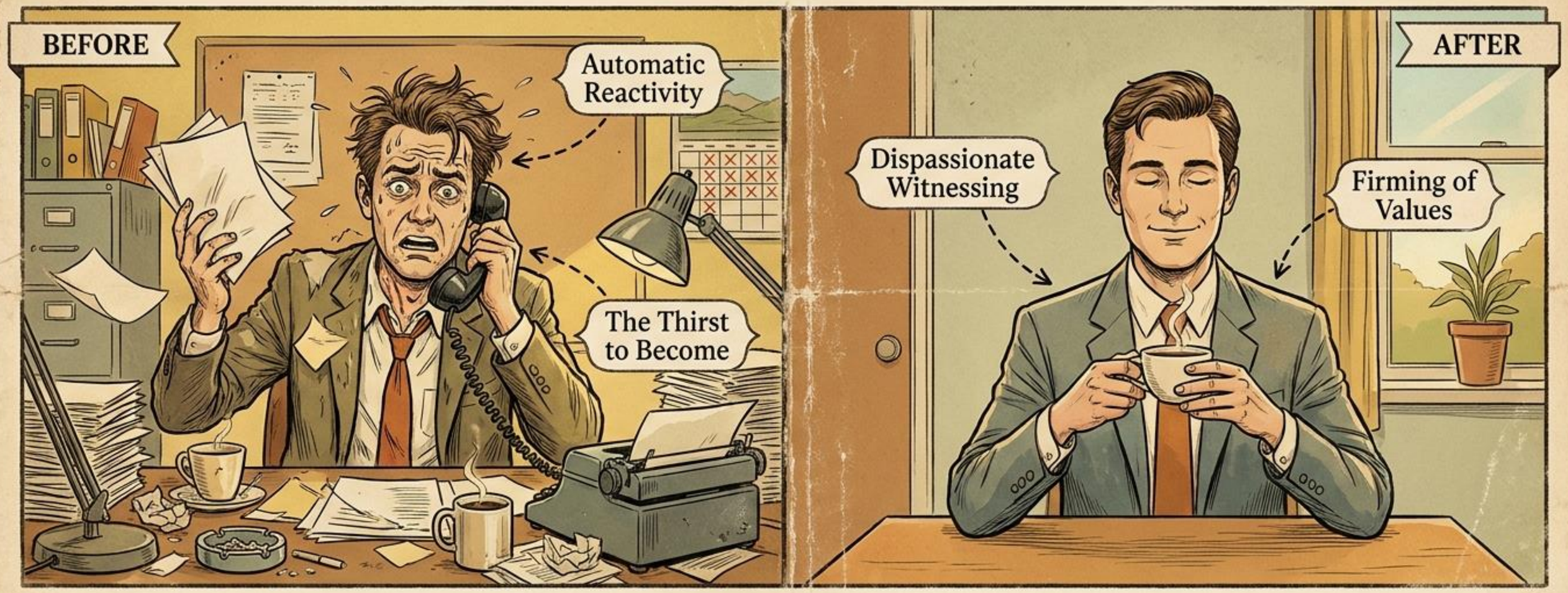


Distilled from the teachings of **Ajahn Sucitto.**

NotebookLM

Are We Getting Anywhere?

In the friction of daily life, it is easy to wonder if we are making progress or just spinning our wheels.



Progress is not about achieving peak experiences or escaping life. It is measured by a growing conscious awareness of our impulses, the firming of our values, and the calming of the mind amidst the chaos.

NotebookLM

The Ocean of Saṃsāra & The Outflows

The causal field of our lives is a tidal ocean driven by deep psychological currents called Outflows (*Āsavā*).

Becoming (Bhava)
Sensual Desire (Kāma)
Ignorance (Avijjā)
These tides roll out moods, aims, and memories, binding us to a cycle of changing sensations and social interactions. They force the mind to constantly create a "self" just to survive the waves.

NotebookLM

Diagnostic Matrix: The Three Outflows (Āsavā)

Sensuality (kāmāsava)

The Drive: The Search. Trying to have an experience we aren't having, or resisting the one we are.

The Result: Chronic dissatisfaction.

Becoming (bhavāsava)

The Drive: The Identity. The constant, stressful pressure to get solid, be recognized, and establish a discrete identity.

The Result: Performance anxiety and exhaustion.

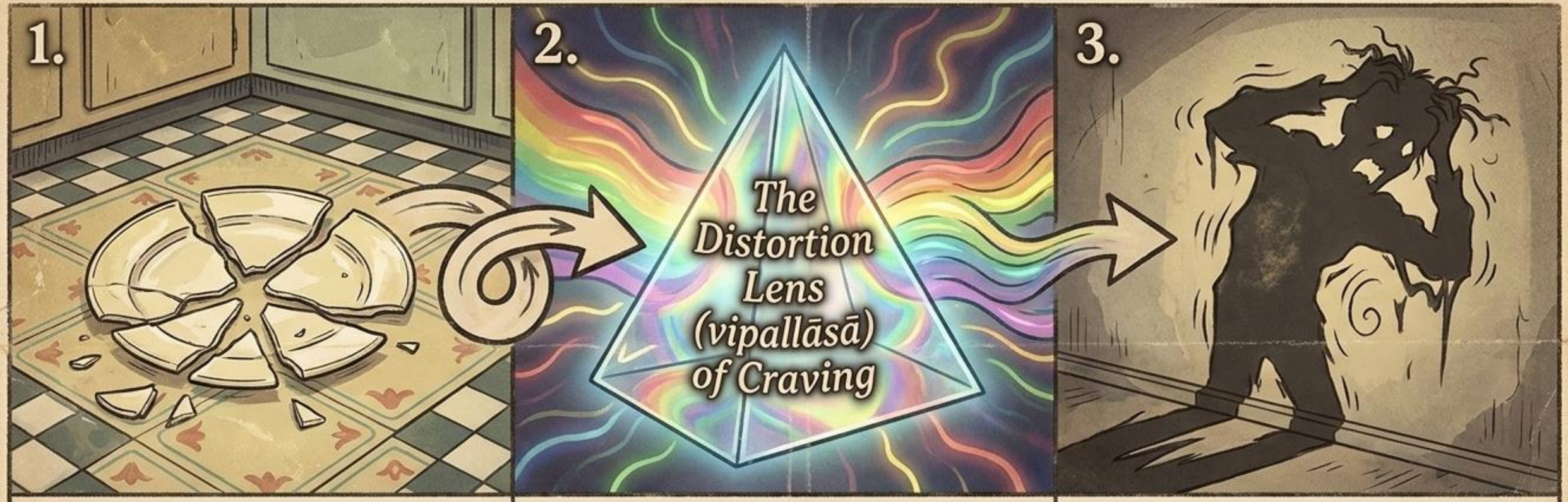
Ignorance (avijjāsava)

The Drive: The Autopilot. The unexamined state of being swept along by the currents without deep attention.

The Result: Loss of grounded presence.

NotebookLM

The Distortions of the Mind (*vipallāsā*)



The Error: We believe our changeable, stress-inducing experiences are a problem we must solve to be happy.

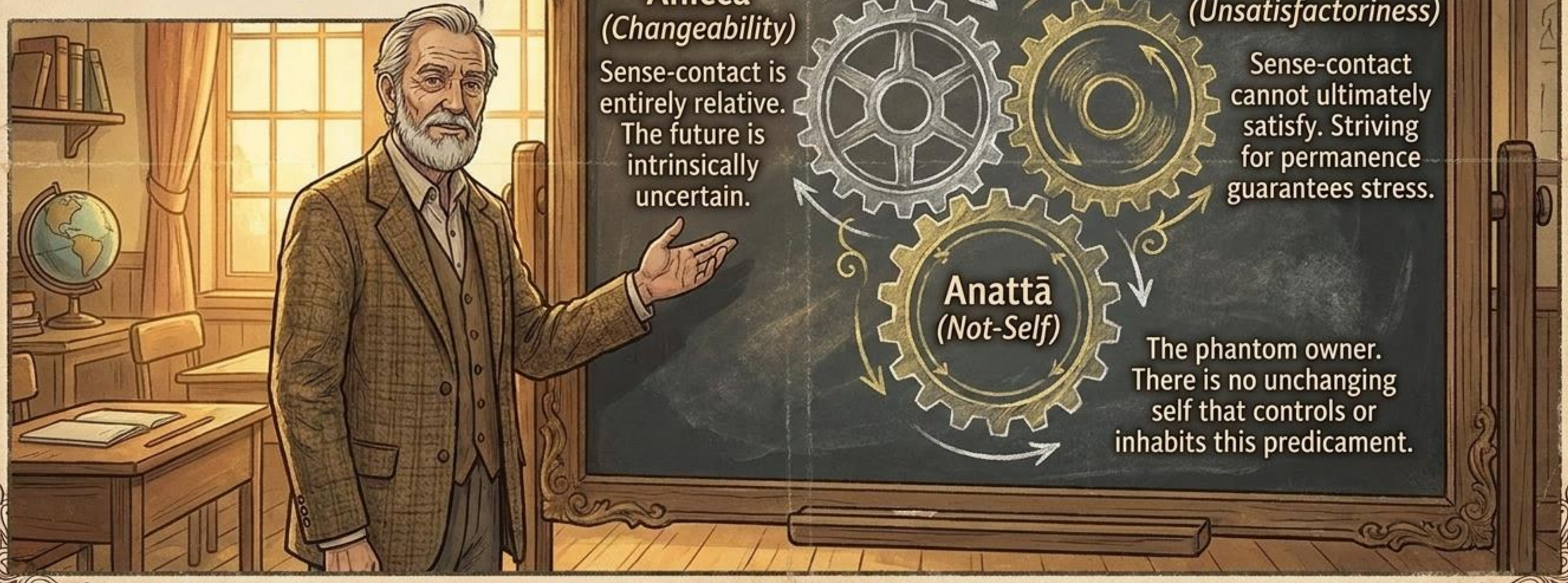
The Distortion: The false belief that body, feeling, perceptions, and programs can assemble a permanent, flawless "Self."

The Result: Agitation. The mind frantically searches for *"What's next? What's right?"*—creating a heavy, anxious identity out of ordinary friction.

NotebookLM

Clear Seeing: The Three Characteristics

To clear our mental distortions, we must relate to all phenomena through three interlocking lenses:


Anicca
(Changeability)
Sense-contact is entirely relative. The future is intrinsically uncertain.
Dukkha
(Unsatisfactoriness)
Sense-contact cannot ultimately satisfy. Striving for permanence guarantees stress.
Anattā
(Not-Self)
The phantom owner. There is no unchanging self that controls or inhabits this predicament.

NotebookLM

Applying Anicca (Braking the Senses)

The Action: Soften or remove the mind's automatic link to sense-contact.

The Shift: Acknowledging Anicca (changeability) checks craving. We do not become blind, numb, or brainless; we simply recognize the transient nature of the lure.

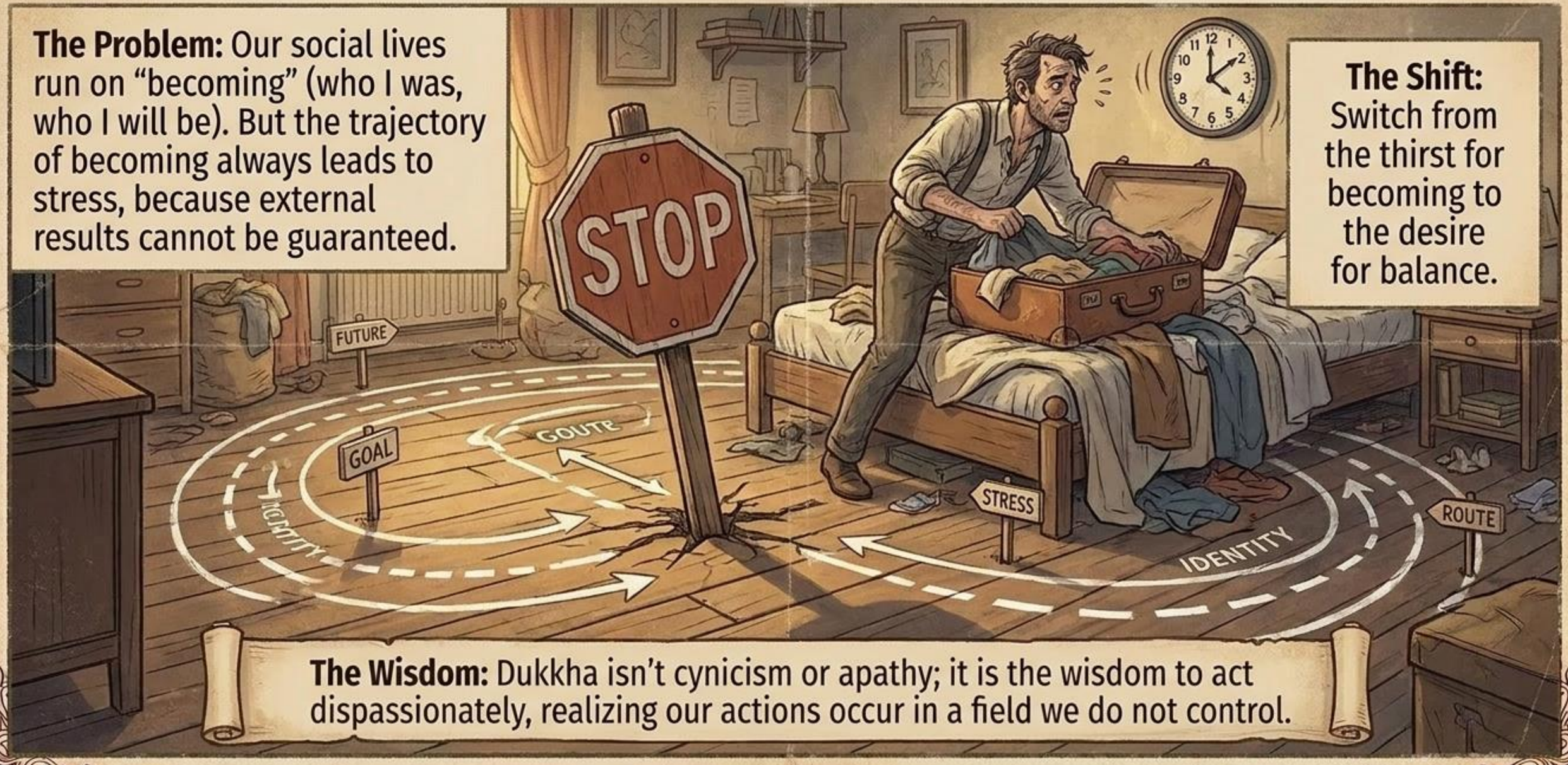
The Result: Where the outflow into the sense-field stops, peace begins.

NotebookLM

Applying Dukkha (The End of 'Becoming')

The Problem: Our social lives run on "becoming" (who I was, who I will be). But the trajectory of becoming always leads to stress, because external results cannot be guaranteed.

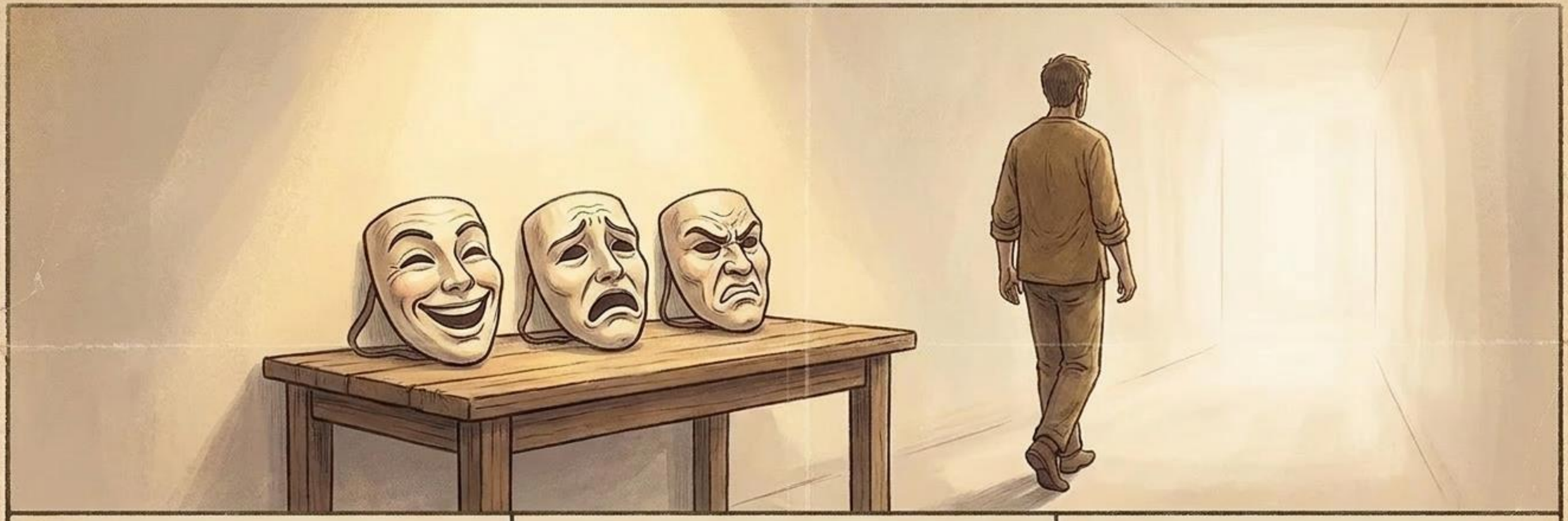
The Shift: Switch from the thirst for becoming to the desire for balance.



The Wisdom: Dukkha isn't cynicism or apathy; it is the wisdom to act dispassionately, realizing our actions occur in a field we do not control.

NotebookLM

Applying Anattā (Relinquishing the Actor)



The Illusion:
The “trapped owner” of the mind is a phantom—a temporary confusion of consciousness.

The Practice:
Recognize a mood (elation, dejection, anger) as just a passing quality, not an identity.

The Release:
In every act, relinquish the actor. When the “person” is removed from the negative scenario, no further kamma is created.

NotebookLM

The Four Noble Truths as a Daily Map

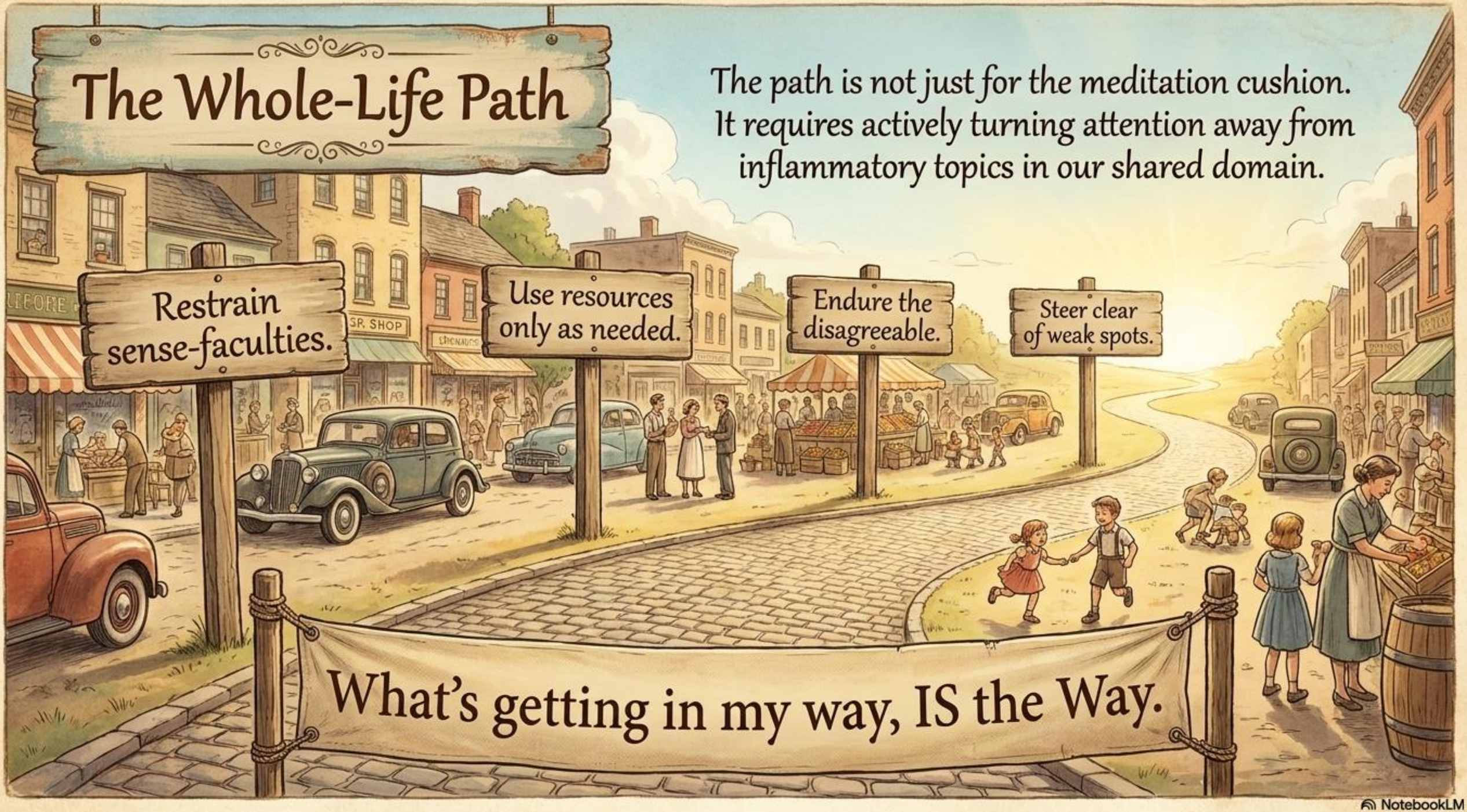
1. Acknowledge (The Truth of Stress):
Notice the immediate suffering and friction in identifying with mental patterns.

2. Locate (The Origin):
See the reflex of craving or aversion powering the desperate desire to "become."

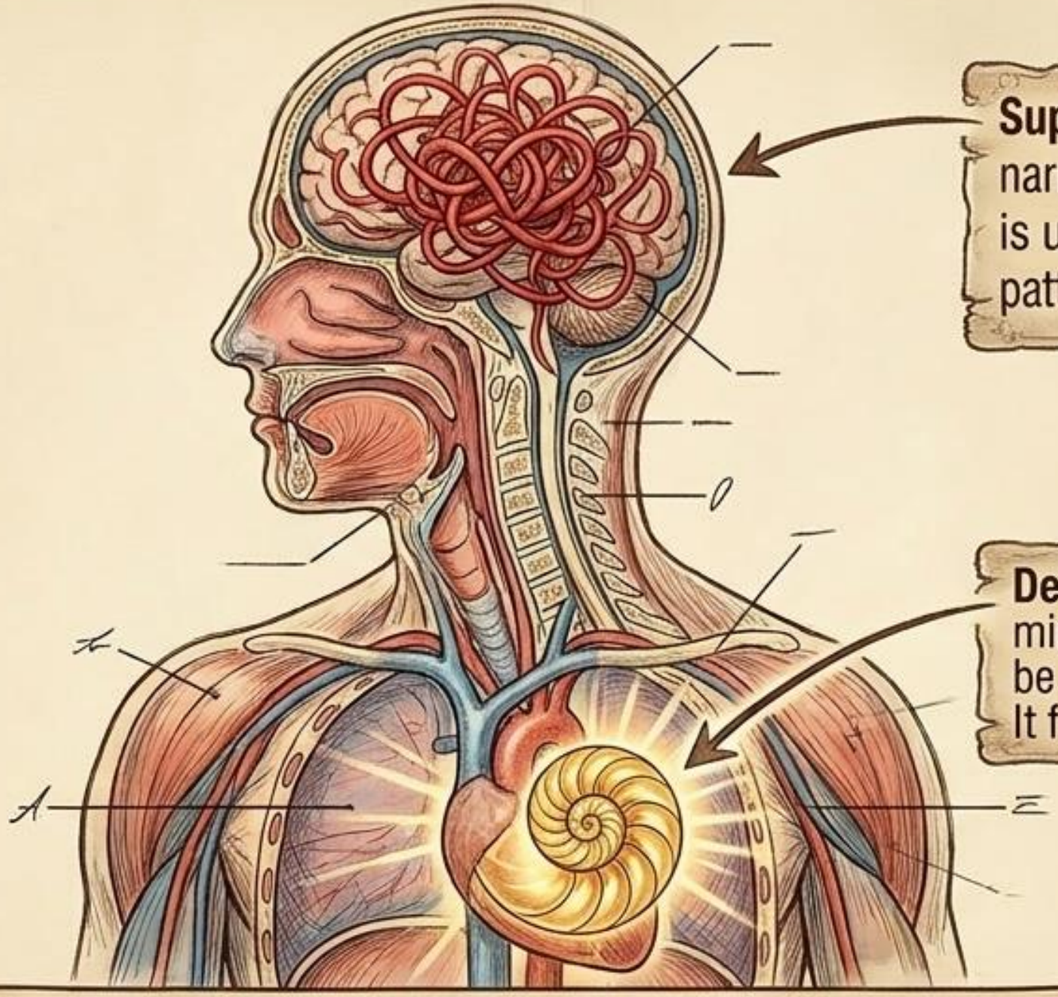
3. Stop (The Ceasing):
Notice where stress isn't. Actively linger in moments of spaciousness and non-craving.

4. Integrate (The Path):
Base right speech, action, and livelihood on bright intention, not fluctuating feelings.

NotebookLM


The Whole-Life Path
The path is not just for the meditation cushion.
It requires actively turning attention away from
inflammatory topics in our shared domain.
Restrain sense-faculties.
Use resources only as needed.
Endure the disagreeable.
Steer clear of weak spots.
What's getting in my way, IS the Way.
NotebookLM

The Practice of Deep Attention (*yoniso manasikāra*)



Superficial Attention: Focuses on the narrative drama of “Why me?” and “Life is unfair.” It absorbs into the emotive patterns and creates more Kamma.

Deep Attention: Explores where the mind is actually stuck, what needs to be done, and where it is getting free. It filters the noise and ends Kamma.

The Shift: Moving the view from narrative grievance to observing where stress arises and where it stops.

NotebookLM

Uncontracted Awareness

The Goal: Finding the area where the mind isn't seeking stimulation through thoughts or memories.

The Method: Come into embodied awareness, centring on the upright axis of the body. Widen the span of awareness to the felt edges of the body, and then into the space around it.

The Stance: Be with, but not in, the disturbance.

NotebookLM

Step-by-Step: Managing Disturbances

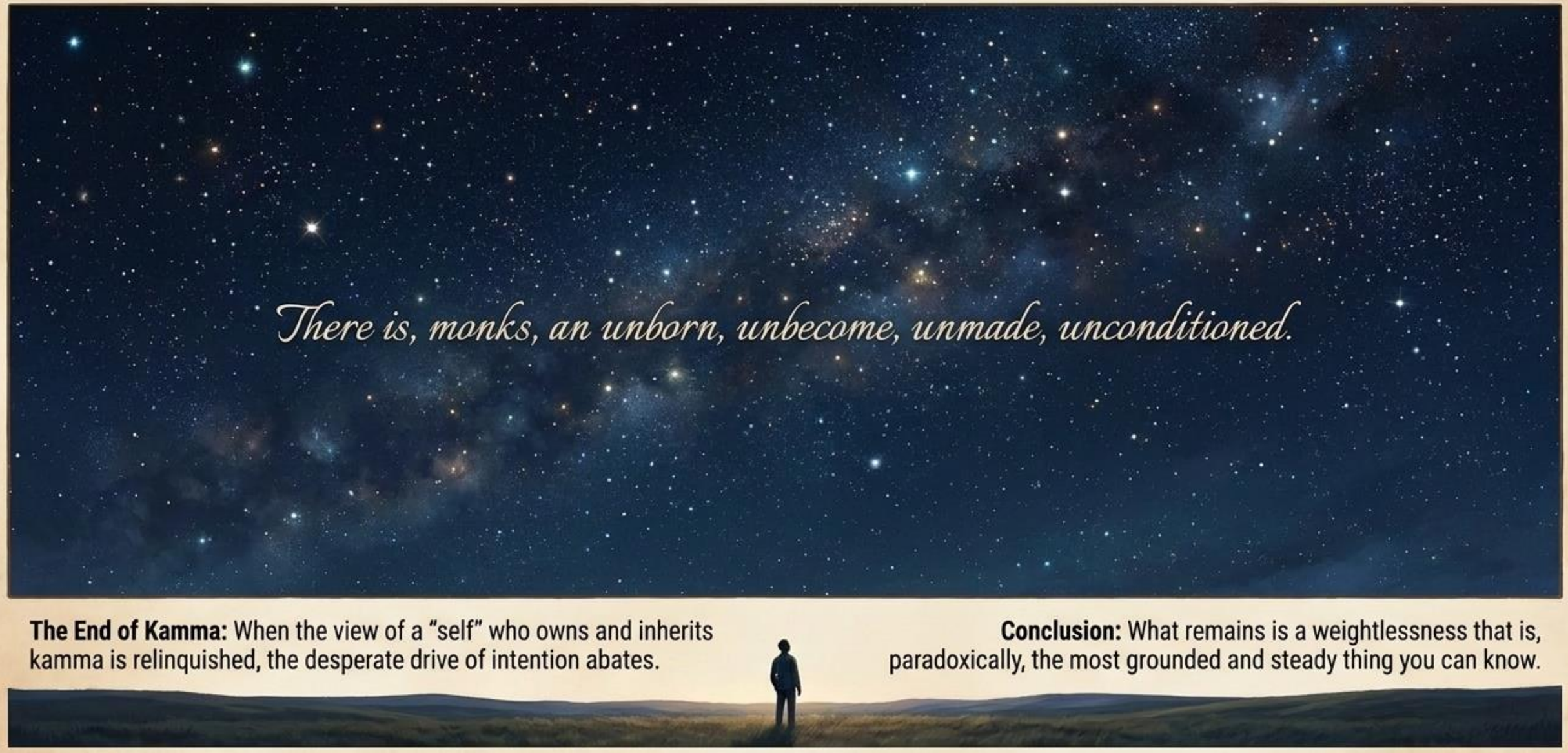
1. Acknowledge: Feel your awareness ripple or contract at a sudden sound or unpleasant physical feeling.

2. Relax the Edge: Do not fight or flee. Do not try to overcome the source. Relax the edge of the resistance.

3. Smooth the Blanket: Widen your awareness over and beyond the disturbance, like smoothing a blanket over a very large bed until there are no hard edges or boundaries.

NotebookLM

The Unconditioned



The End of Kamma: When the view of a "self" who owns and inherits kamma is relinquished, the desperate drive of intention abates.

Conclusion: What remains is a weightlessness that is, paradoxically, the most grounded and steady thing you can know.

NotebookLM

The Roots of Action

An illustrated guide to the scriptural foundations of Kamma, mapping the Pali Canon citations that illuminate the Buddha's psychological path to liberation.

NotebookLM

Decoding the Canonical Framework

The Buddha's teachings on kamma are not about mystical fate or cosmic punishment. They are precise, observable mechanical laws of human psychology. Drawing from the *Aṅguttara*, *Majjhima*, *Saṃyutta*, and *Itivuttaka Nikāyas*, these teachings form four distinct pillars of practice:

Action

Defining intention and the mechanics of moral consequence.

Mind

Steering attention and the dual wings of meditation.

World

The internal assembly line of perception and clinging.

Liberation

The unconditioned escape through spiritual friendship and clear view.

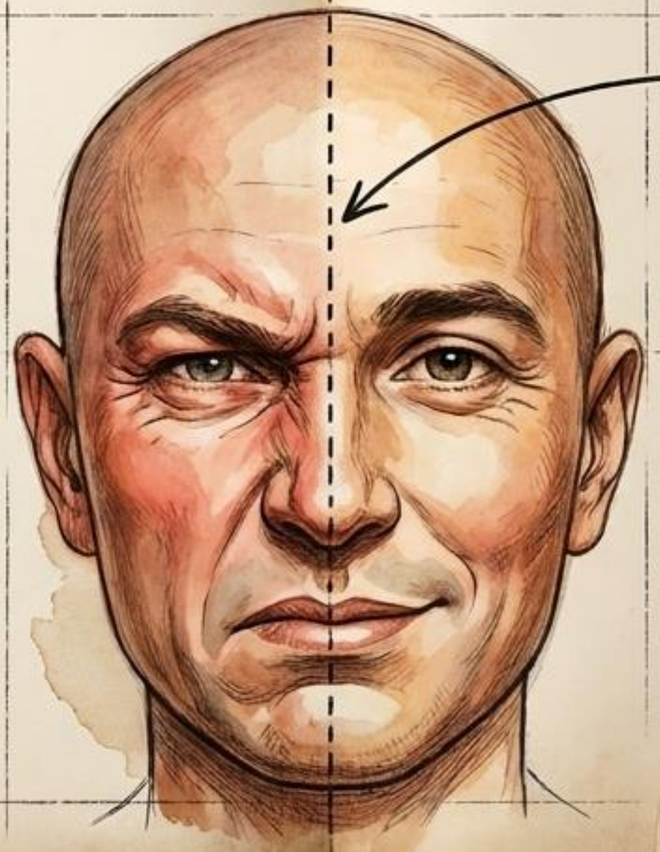
NotebookLM

The Supremacy of Intention

The Pali Canon radically redefines kamma by placing the burden of action entirely on the mind. Physical and verbal actions are merely the echoes of a mental impulse.

A.6:63

It is volition [intention], bhikkhus, that I call kamma. Intending, one does kamma by way of body, speech, and intellect.



Cetanā
(Intention)

Notes: M.56 & S.36:21

Mental action is the most critical and reprehensible form of action (M.56). However, not everything experienced is past kamma—illnesses can arise from worldly conditions like phlegm or wind (S.36:21).

NotebookLM

The Four Kinds of Kamma

Drawn directly from A.4:232 and M.57, kamma is categorized not just by its moral weight, but by its result. The ultimate goal is not merely "good" kamma, but the specific intention that dismantles the system entirely.

Dark with Dark Result

Harmful intent, leading to suffering.

Bright with Bright Result

Wholesome intent, leading to well-being.

Dark & Bright

Mixed intent, yielding mixed joy and sorrow.

Neither Dark nor Bright

The intention to abandon kamma, leading to the end of all kamma.

NotebookLM

The Steering Wheel of the Mind

The trajectory of our mental kamma is entirely dependent on how we filter reality.

> *"Whatever a bhikkhu frequently thinks and ponders upon, that will become the inclination of his mind. The track we lay down with our attention becomes the very structure of our identity."*
>
> — M.19:11

Careless Attention

The single greatest cause for unwholesome states to arise. (A.1:66-67)

Careful Attention (*yoniso manasikāra*)

The greatest cause for wholesome states to arise. (A.1:66-67)

NotebookLM

The Two Wings of Meditation

The Buddha taught two distinct but interdependent meditative processes that must occur 'yoked evenly together' (M.149:10).

Serenity *(Samatha)*

- Develops the mind
- Provides deep stability and ease
- Ultimate purpose: Passion is abandoned (A.2:30)

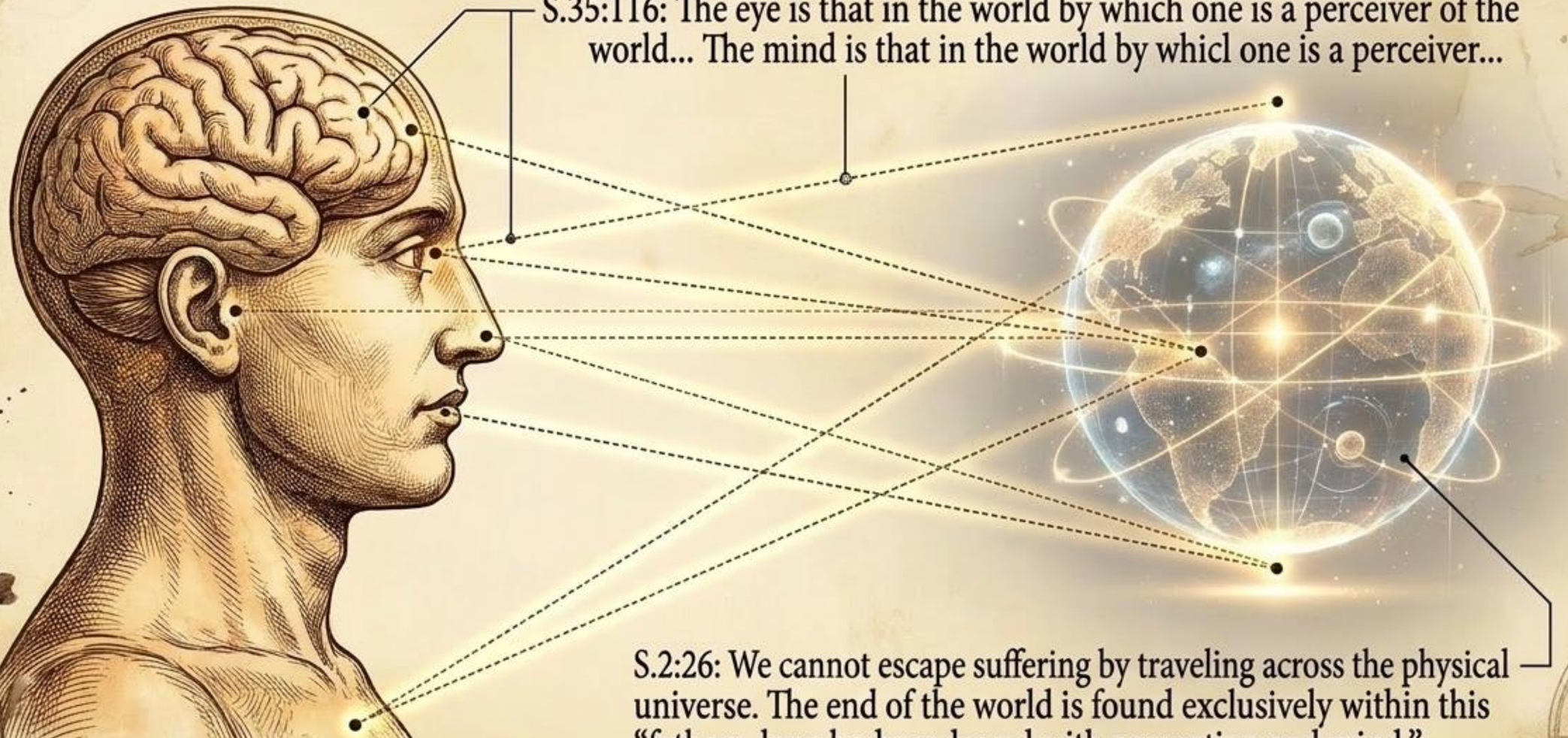
Insight *(Vipassanā)*

- Develops clear discernment
- Investigates the mechanics of experience
- Ultimate purpose: Ignorance is abandoned (A.2:30)

NotebookLM

The Phenomenological Cosmos

The Buddhist definition of ‘the world’ is radically internalized. The world is not an external sphere we inhabit; it is a continuously generated experience constructed by our six sense bases.



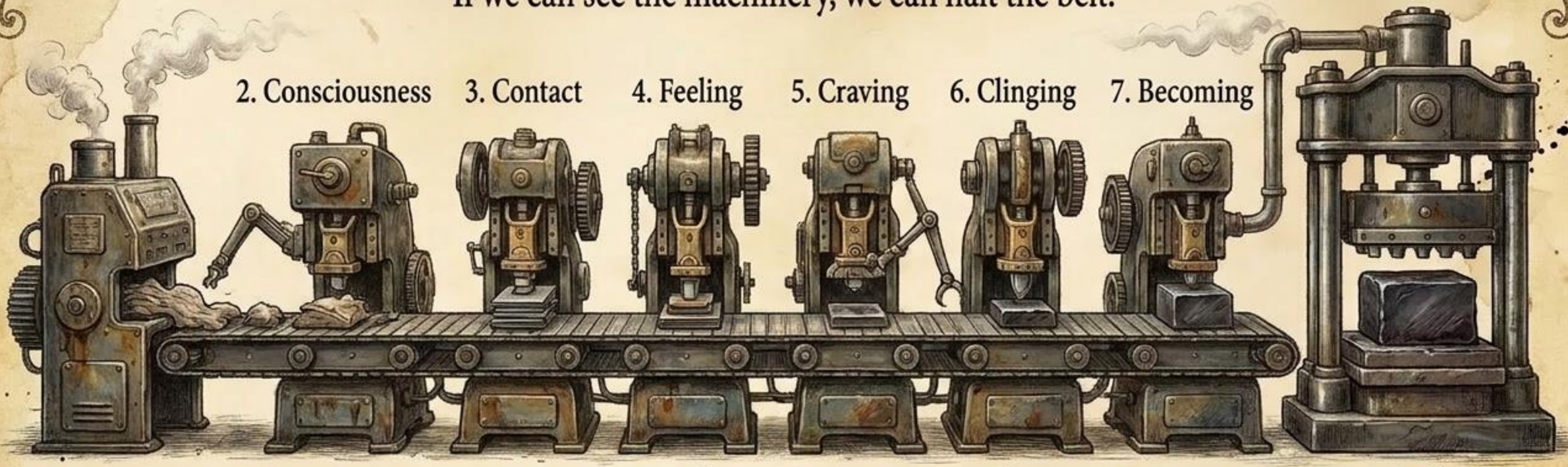
S.35:116: The eye is that in the world by which one is a perceiver of the world... The mind is that in the world by whicl one is a perceiver...

S.2:26: We cannot escape suffering by traveling across the physical universe. The end of the world is found exclusively within this “fathom-long body endowed with perception and mind.”

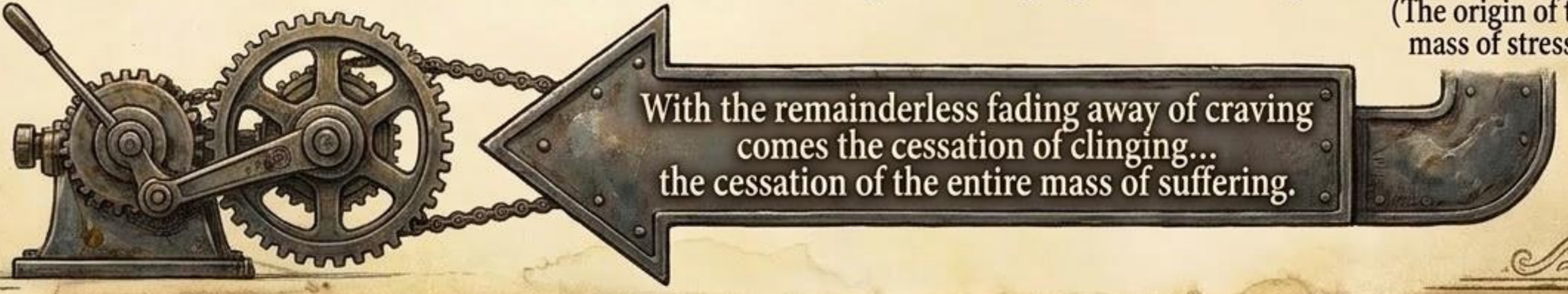
NotebookLM

The Assembly Line of Suffering

Based on S.12:44, the origin of the world is a precise, mechanical sequence.
If we can see the machinery, we can halt the belt.



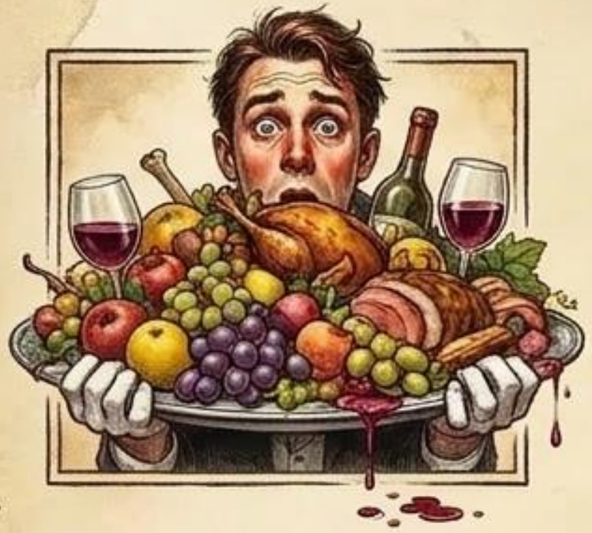
1. Eye + Form
2. Consciousness
3. Contact
4. Feeling
5. Craving
6. Clinging
7. Becoming
8. Suffering
(The origin of the mass of stress)


With the remainderless fading away of craving
comes the cessation of clinging...
the cessation of the entire mass of suffering.

NotebookLM

The Four Bases of Clinging (Upādāna)

The M.11 sutta outlines the specific ways we grab onto the assembly line, solidifying our suffering.

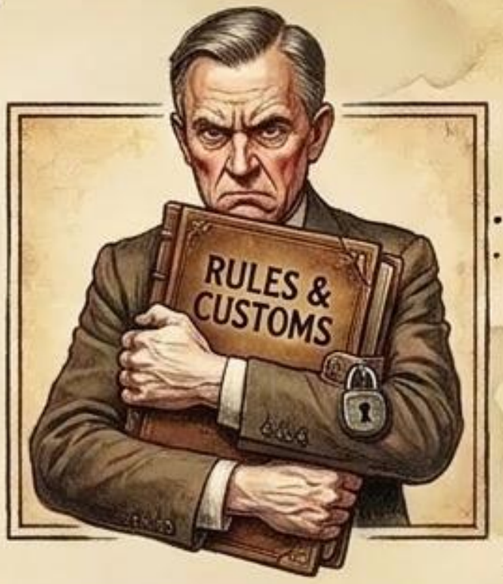


1. Sense Objects

The endless thirst for pleasurable sights, sounds, and tastes.

2. Rules & Customs

Inflexible attachment to rituals, habits, and ‘the right way’ to do things.



3. Views

The intense, combative need to be right, hold opinions, and win arguments.

4. Doctrine of Self

The deepest clinging: constructing and defending a permanent identity.

NotebookLM

The Guardian of the World

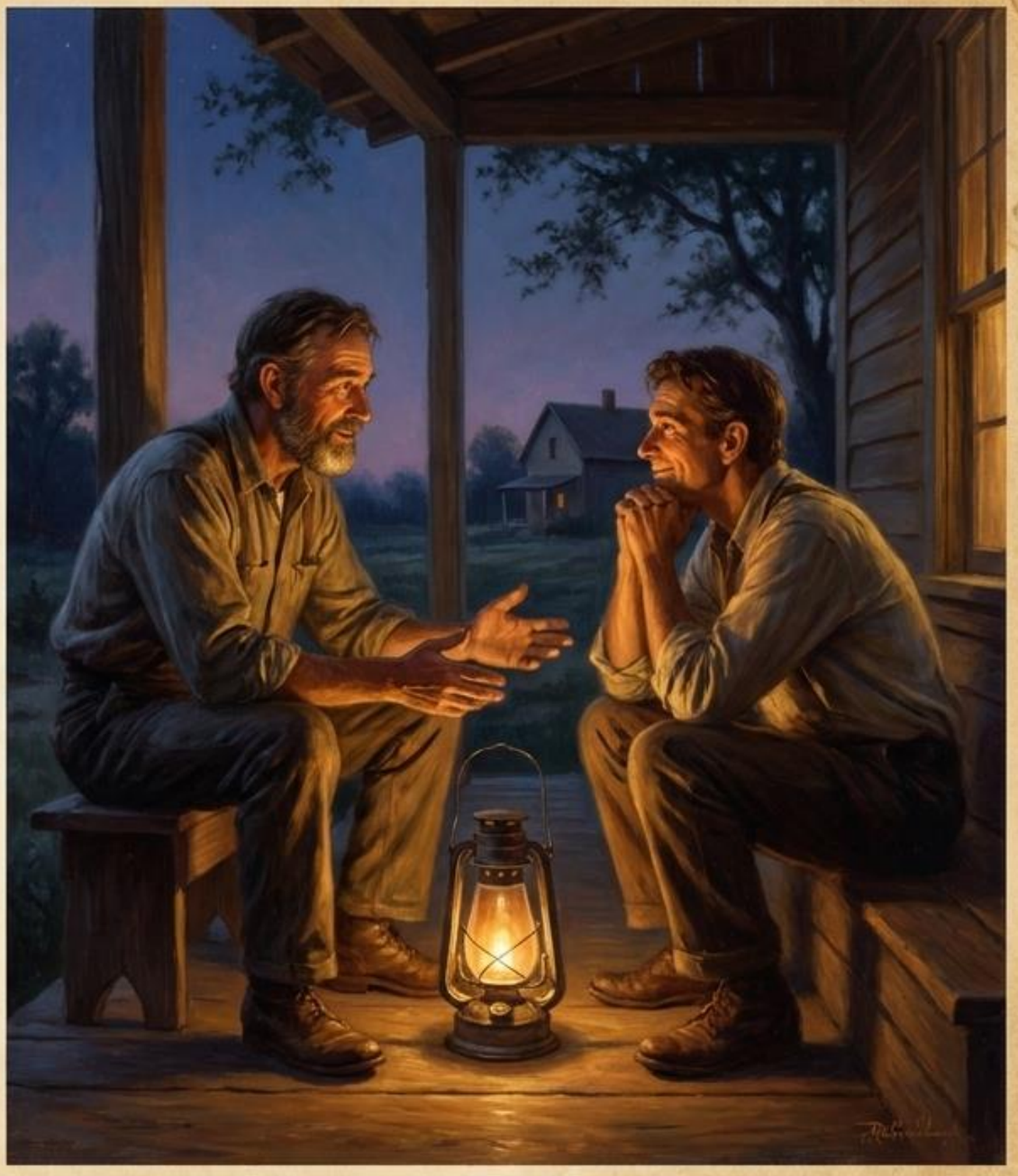
The path out of kamma is not a solitary endeavor. The Buddha placed ultimate value on Kalyāṇamitta—spiritual friendship and community.

S.45:2

When asked if spiritual friendship is half of the holy life, the Buddha corrected: "Spiritual friendship is the whole of the holy life."

Iti.17

In regard to external factors, I do not perceive another single factor so helpful as good friendship... a bhikkhu who has a good friend abandons what is unwholesome and develops what is wholesome.



NotebookLM

The Architecture of Admonishment

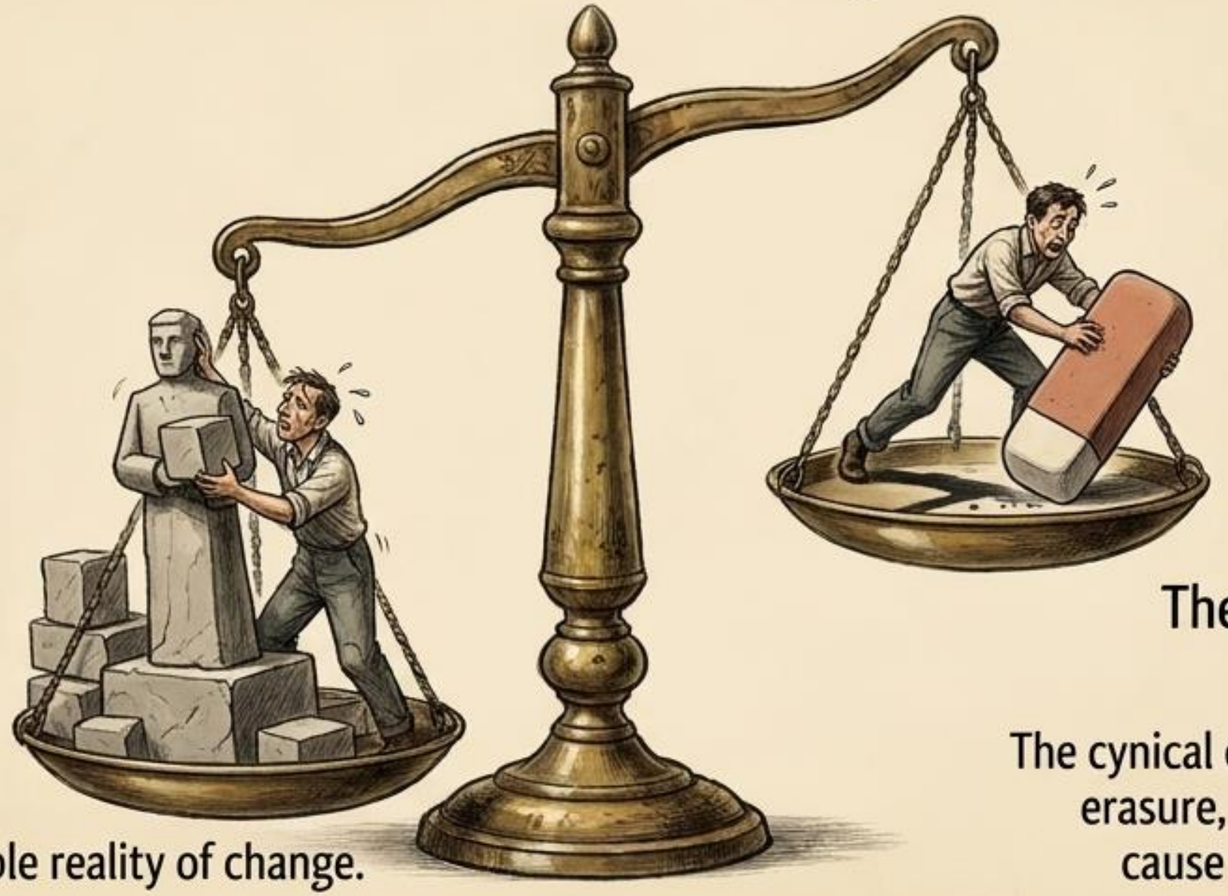
To be a true spiritual friend requires immense skill. In A.5:167, the Buddha establishes five strict prerequisites that must be met before offering feedback or admonishing another person.

- ☐ 1. **Right Time:** Spoken at an appropriate moment, not in haste.
- ☐ 2. **Truthful:** Based on facts, not assumptions or exaggerations.
- ☐ 3. **Gentle:** Delivered with a soft tone, avoiding harshness.
- ☐ 4. **Beneficial:** Aimed at the person's actual welfare and growth.
- ☐ 5. **Loving-Kindness:** Spoken with a mind free from hidden malice or irritation.

NotebookLM

The Distortions of Self-View

According to S.22:81, the uninstructed mind falls into severe distortions (*vipallāsā*), swinging between two extreme false views that both generate immense stress.



The Eternalist View

"I will be constant, lasting, eternal."

The exhausting effort to permanently solidify an identity and protect it against the inevitable reality of change.

The Annihilationist View

"I will not be."

The cynical or despairing belief in total erasure, which denies the reality of cause and effect (Udana 3:10).

True liberation requires abandoning both the monument and the eraser.

NotebookLM

The Unconditioned Escape

The ultimate promise of the Pali Canon is that the assembly line can actually be escaped. We are not permanently trapped in the conditioned world of cause and effect.

"There is, monks, an unborn, unbecome, unmade, unconditioned. If there were not that unborn, unbecome, unmade, unconditioned, you could not know an escape here from the born, become, made, and conditioned. But because there is an unborn... you do know an escape."

— Udana 8:3

NotebookLM

Intercepting the Assembly Line

Synthesis Matrix

The Problem:
Kamma is not a mystical destiny; it is a continuous cognitive assembly line driven by our phenomenological senses and intention.

The Method:
Applying careful attention (*yoniso manasikāra*) and cultivating the serene and inquiring wings of meditation.

The Environment:
Supported entirely by spiritual friendship (*kalyāṇamitta*) and ethical admonishment.

The Result:
We abandon the exhausting extremes of self-view, step off the assembly line of the conditioned world, and access the unconditioned peace of liberation.

NotebookLM

කර්මය සහ කර්මයේ අවසානය

විමුක්තියට මඟ පෙන්වන ක්‍රියාව

අජාන් සුසිත්තෝ හිමිගේ දේශනා ඇසුරිනි

NotebookLM

කර්මය යනු අක්‍රිය ඉරණමක් නොවේ

මිථ්‍යාව: කර්මය යනු අපට පාලනය කළ නොහැකි පෙර නිමිත්තක් හෝ දඩුවමක් බවයි.

සත්‍යය: කර්මය යනු අපට තේරීමක් ඇති, කුසලතා සහ අකුසලතා මත පදනම් වූ චේතනාන්විත ක්‍රියාවයි.

NotebookLM

චේතනාව කර්මයයි

බුදුරදුන් දේශනා කළේ අපගේ වර්තමාන චේතනාව කර්මය නිර්මාණය කරන බවයි.

කය - ශාරීරික ක්‍රියා

වචනය - කතා කරන වචන සහ සිතන වචන

මනස - මානසික ප්‍රතිචාර

NotebookLM

කර්මයේ ස්වභාවයන් හතර

අඳුරු කර්ම: හානිකර ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන, මනස දුර්වල කරන ක්‍රියා.

දීප්තිමත් කර්ම: යහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන, ප්‍රඥාව වර්ධනය කරන ක්‍රියා.

මිශ්‍ර කර්ම: යහපත් චේතනා තිබුණද, අකුසල ආකාරයෙන් සිදු කරන ක්‍රියා.

කර්මය අවසන් කරන කර්ම: සංසාර චක්‍රය නතර කරන මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය.

NotebookLM

මනස සහ හදවත: හේතුඵල ක්ෂේත්‍රය

මනස: සංවේදනයන් ග්‍රහණය කර අර්ථ දක්වයි. එය මධ්‍යස්ථය.

චිත්ත: මනස ලබා දෙන දෙයට හැඟීම් සහ අර්ථය එක් කරයි.

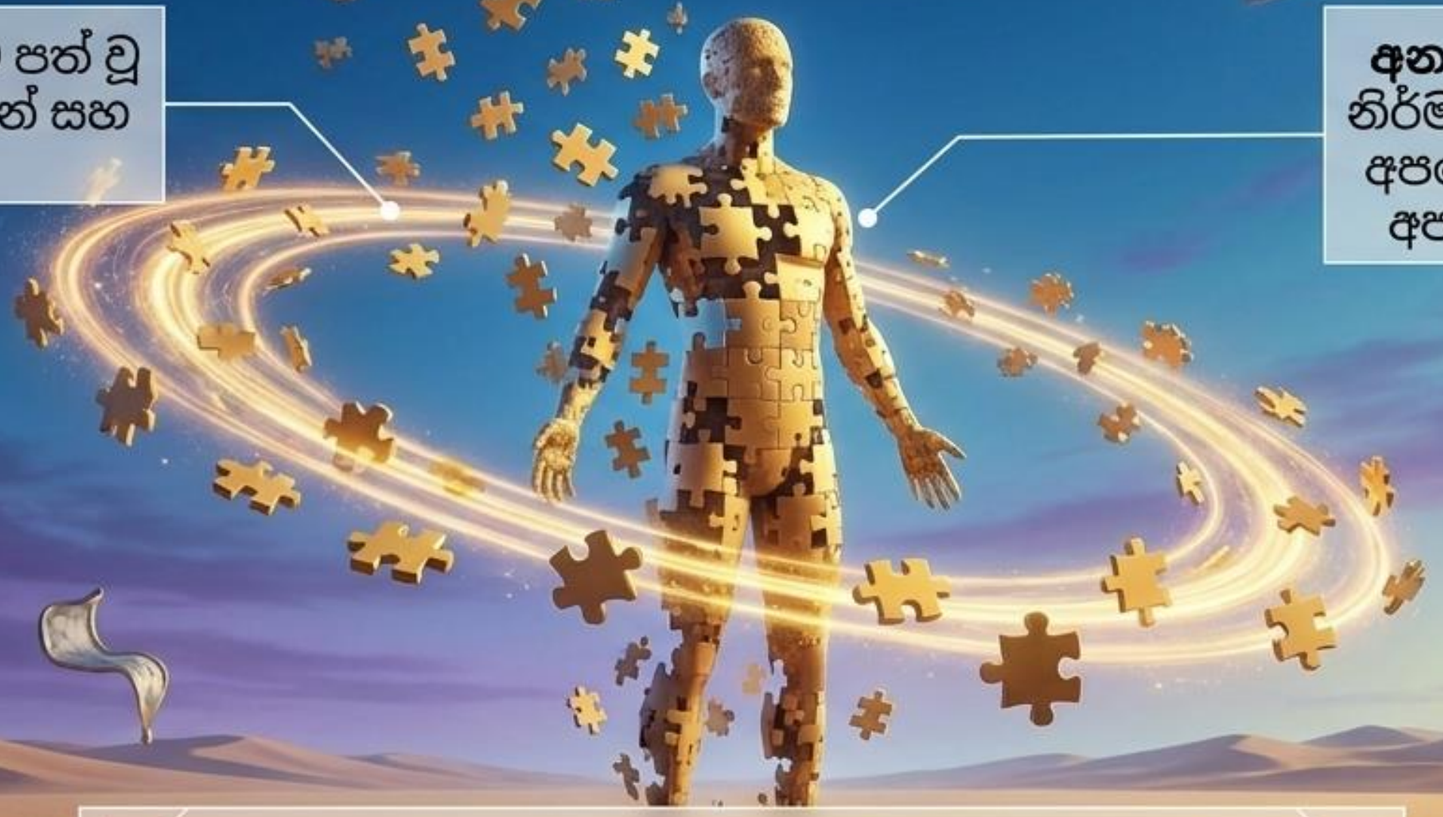
අපගේ ප්‍රතිචාර පදනම් වන්නේ බාහිර ලෝකය මත නොව, චිත්තය විසින් ගොඩනඟන අර්ථයන් මතය.

NotebookLM

කර්මය විසින් "මම" නිර්මාණය කරයි

සංඛාර: පුරුදු බවට පත් වූ මානසික වැඩසටහන් සහ ප්‍රතිචාර.

අනන්‍යතාව: අප කර්මය නිර්මාණය කරනවාට වඩා, අපගේ පුරුදු කර්ම මගින් අපව නිර්මාණය කරයි.



සංසාරය යනු ස්ථානයක් නොව, පුරුද්දකි.

NotebookLM

හේතුඵල ක්ෂේත්‍රය මෙහෙයවීම

කර්මය සිරගෙයක් නොවේ. එය නිවැරදි මෙවලම් මගින් පාලනය කළ හැකි රළ පෙළකි.

NotebookLM

පළමු මෙවලම: අන්‌යෝන්‍ය සදාචාරය

තමන්ට මෙන්ම අනුන්ටද සලකන පදනම. මෙය අඳුරු කර්ම වළක්වන පංච ශීලයයි.

1. ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීම

2. සොරකමින් වැළකීම

3. කාම මිථ්‍යාචාරයෙන් වැළකීම

4. මුසාවාදයෙන් වැළකීම

5. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම

NotebookLM

දෙවන මෙවලම: ගැඹුරු අවධානය

බාහිරින් එන දෑ පෙරීම සහ අන්ධ ලෙස ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම.

පෙරීමකින් තොරව: පූර්ව නිගමන සහ හැඟීම් මත පදනම්ව ප්‍රතිචාර දැක්වීම.

යෝනිසෝ මනසිකාරය: නැවතී, සිතට එන දේ විමසා බලා, නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීම.

NotebookLM

තෙවන මෙවලම: සිහිය පිහිටුවීම

මනසේ වේගය නතර කර, මධ්‍යස්ථව නිරීක්ෂණය කිරීමේ හැකියාව.

- අතීත පුරුදු වලින් මිදීමට උපකාරී වේ.
- සිතට නිදහසේ තේරීම් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙයි.

NotebookLM

කර්මය නතර කිරීම

විමුක්තිය යනු හැඟීම් යටපත් කිරීම නොව, "මම" කෙනෙකු වීමට ඇති තෘෂ්ණාව අත්හැරීමයි.

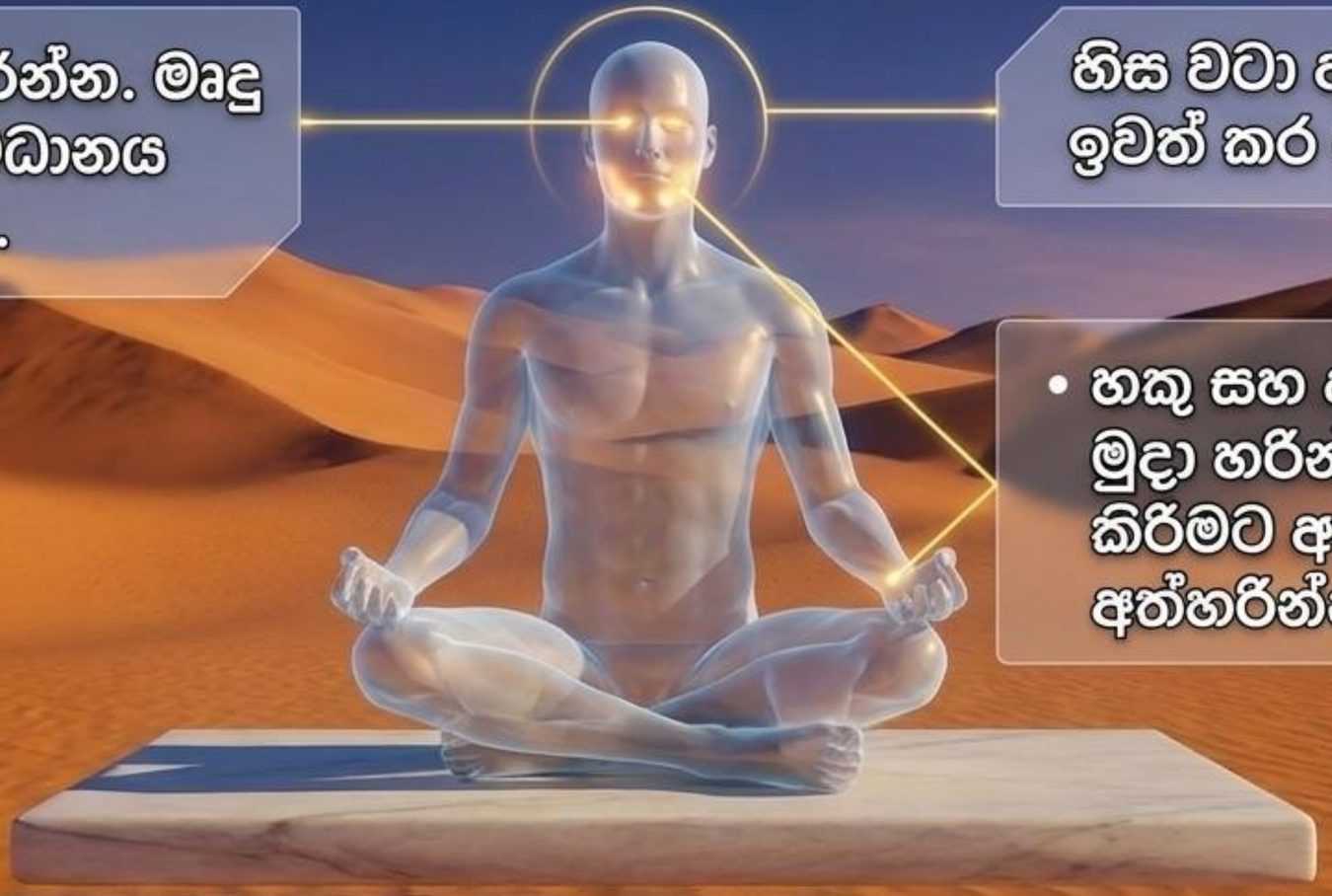
පවතින දේ සමඟ සටන් නොකර, එය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් කර්ම චක්‍රය නතර කළ හැක.

NotebookLM

භාවනාව 1: නිසලව පිහිටීම

- ඇස් ලිහිල් කරන්න. මෘදු බැල්මකින් අවධානය යොමු කරන්න.

හිස වටා ඇති බර බව ඉවත් කර නිදහස් වන්න.



- හකු සහ අත් වල ආතතිය මුදා හරින්න. සටන් කිරීමට ඇති සූදානම අත්හරින්න.

NotebookLM

භාවනාව 2: සිරුර පුරා ප්‍රවේශමෙන් අවධානය යොමු කිරීම

- අවධානය සෙමින් උගුර දෙසට ගෙන එන්න.

කොදු ඇට පෙළ කෙළින් තබාගෙන පපුව විවෘත කරන්න.

- හිසේ සිට යටි පතුල් දක්වා සෙමින් සිරුර ස්කෑන් කරන්න.

අරමුණ: සිරුරේ පහසුව සහ නිදහස් බව සම්පූර්ණයෙන් අත්වීඳීම.

NotebookLM

භාවනාව 3: හුස්ම සහ සිතුවිලි වලින් මිදීම

සිතුවිලි සහ හැඟීම් ගලා යන ජලය මෙන් නිරීක්ෂණය කරන්න. ඒවාට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්න.

- සිත වෙනතකට යොමු වුවහොත්, නැවතත් පිටකරන හුස්ම වෙත අවධානය ගෙන එන්න.

NotebookLM

අවදි වූ නිසල බව

අවසාන අරමුණ යනු කිසිදු පක්ෂපාතීත්වයක් නොමැති, තවදුරටත් සංසාරයේ "වීමට" උත්සාහ නොකරන පිරිරිසිදු අවබෝධයයි. මෙය කර්මයේ අවසානයයි.

NotebookLM

ප්‍රභාස්වර කර්මයේ උල්පත
අජාන් සුසිත්තෝ හිමිගේ දේශනා ඇසුරින්
චිත්තයේ සහ සංජානනයේ ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීම.
NotebookLM

බලවේග දෙකක්: කර්මයේ ස්වභාවය

අඳුරු කර්මය

- මුලාවෙන් සහ වියවුලෙන් හටගනී.
- හදවතට පීඩාකාරී, විඛාදනය වන හැඟීමක් ඇතිකරයි.
- නොසන්සුන්තාවයට සහ කනස්සල්ලට මඟ පාදයි.
- සබඳතා බිඳ දමයි.

ප්‍රභාස්වර කර්මය

- පැහැදිලි සහ යහපත් චේතනාවෙන් හටගනී.
- සිතට අතිශය පැහැදිලි බවක් ලබා දෙයි.
- ස්ථවර, ප්‍රබෝධමත් ශක්තියක් ගෙන එයි.
- එකමුතු බව සහ සහජීවනය වර්ධනය කරයි.

NotebookLM

කර්මයේ මූලය: චිත්තය (හදවත)

කර්මය යනු හුදු භෞතික ක්‍රියාවක් පමණක් නොවේ. එහි ශක්තිය මූලිකවම පැන නගින්නේ "චිත්තය" (Citta) හෙවත් හැඟීම්වලට ප්‍රතිචාර දක්වන හදවතෙනි.

කුසල සහ යහපත් ක්‍රියාවන් මෙම අභ්‍යන්තර අවකාශය තුළ ප්‍රභාස්වර, ප්‍රබෝධමත් සලකුණක් ඉතිරි කරයි. මෙය යහපත් කර්මයේ පදනමයි.

NotebookLM

ද්විත්ව මනස: මනස සහ චිත්තය

මනස

- ඉන්ද්‍රියන් ගවේෂණය කරයි.
- සංකල්ප නිර්මාණය කර අර්ථ දක්වයි.
- ස්වභාවයෙන්ම මධ්‍යස්ථයි (Neutral).

චිත්තය

- මනස ලබාදෙන දත්ත භාර ගනී.
- හැඟීම්වලින් බලපෑමට ලක් වේ.
- සුවය හෝ වේදනාව ලබා දෙයි (Reactive).

NotebookLM

“දැනෙන අරුතේ” මායාව

1. අරමුණ
බාහිර ලෝකයේ පවතින මධ්‍යස්ථ වස්තුවක් හෝ සිදුවීමක්.

2. මනස
එම වස්තුව හඳුනාගෙන සංජානනයක් බවට පරිවර්තනය කරයි.

3. චිත්තය
අතීත අත්දැකීම් මත පදනම්ව ඊට “දැනෙන අරුතක්” ලබා දෙයි.

අප ස්පර්ශ කරන්නේ සැබෑ යථාර්ථය නොව,
අපගේම අතීත කර්ම මඟින් වර්ණ ගන්වන ලද සංජානනයන් ය.

NotebookLM

පැරණි කර්මයේ උගුල

ස්පර්ශය කර්මයට හේතු වේ.
නව අත්දැකීමක් චිත්තයේ ඇති පැරණි, නොවිසඳුණු “දැනෙන අරුතක්” ස්පර්ශ කළ විට, අප අන්ධ ලෙස ඊ ඊට ප්‍රතික්‍රියා කරයි.
අතීතය විසින් අපගේ වර්තමාන අනන්‍යතාවය සහ දුක නිර්මාණය කරන්නේ මේ ආකාරයෙනි.

NotebookLM

පූජාව: චිත්තය යළි පිහිටුවීමේ කලාව

පූජාව හුදු චාරිත්‍රයක් පමණක් නොවේ; එය ප්‍රබල මනෝවිද්‍යාත්මක මෙවලමකි. තර්කානුකූල මනස මගහැර ගොස්, චිත්තය තුළ අතිශය ධනාත්මක “දැනෙන අරුතක්” ස්ථාපිත කිරීමට එයට හැකියාව ඇත.

- අඳුරු කර්මයන්ට එරෙහිව සටන් කරමින්, හදවතට කාලානුරූපී ස්ථාවරත්වයක් සහ ප්‍රභාස්වර බවක් ගෙන එයි.

NotebookLM

ගැඹුරු අවධානය (යෝනිසෝ මනසිකාරය)

ගැඹුරු අවධානය යනු සැම සිතුවිල්ලක්ම ග්‍රහණය කර ගැනීම නොවේ. එය මහා තල්මසෙකු ජලය පෙරා ගෙන කෑම ගන්නාක් මෙන් මෙන් පෙරා ගැනීමකි.

"මා කුමක් දැනිය යුතුද" යන ප්‍රතික්‍රියාව නතර කර, සිතට පැහැදිලි බවක් සහ ඉඩක් ලබා දෙයි.

අනවශ්‍ය ප්‍රතික්‍රියා සහ වෙනත් අඳුරු සිතුවිලි ඉවතට විසි කරයි.

NotebookLM

සති සහ සම්පජඤ්ඤ

සති
(සතිමත්වීම)

ග්‍රහණය කර ගැනීමකින් තොරව, ධනාත්මක සහ යහපත් දේ තුළ මනසට රැඳී සිටීමට ඉඩ සලසයි.

සම්පජඤ්ඤ
(පූර්ණ අවබෝධය)

"මම" සහ "මගේ" යන බරින් තොරව, සිතුවිලි දුපත්නි පැමිණෙන සහ යන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරයි.

NotebookLM

පුණ්‍ය: අභ්‍යන්තර ධනය ගොඩනැගීම
පුණ්‍ය (Puñña) යනු අභ්‍යන්තර වටිනාකම සහ යහපත්කමයි. ධනාත්මක වටිනාකම් නිරන්තරයෙන් සිහිපත් කිරීම හරහා ජීවිතයට අභ්‍යන්තර ශක්තියක් එක්වේ. අර්බුදකාරී අවස්ථාවලදී මනස ආරක්ෂා කරන්නේ මෙම ගොඩනැගුණු අභ්‍යන්තර ධනයයි.
NotebookLM

සිහිකිරීමේ පරාසය

තෙරුවන්

සැබෑ සරණක් සහ ආරක්ෂාවක් සොයා ගැනීම.

අසුභය

රාගය සහ ශරීරය කෙරෙහි ඇති ඇල්ම සංසිඳුවීම.

තමන්ගේ සීලය

ආත්ම ගෞරවය ගොඩනැගීම.

මෛත්‍රිය සහ කරුණාව

අන් අයගෙන් ඇත් වීමේ හැඟීම සුවපත් කිරීම.

මරණානුස්සති

නිෂ්ඵල ආඩම්බරය සහ හදිසි බව සංසිඳුවීම.

NotebookLM

භාවනාව: 1 පියවර - ස්ථානගත වීම

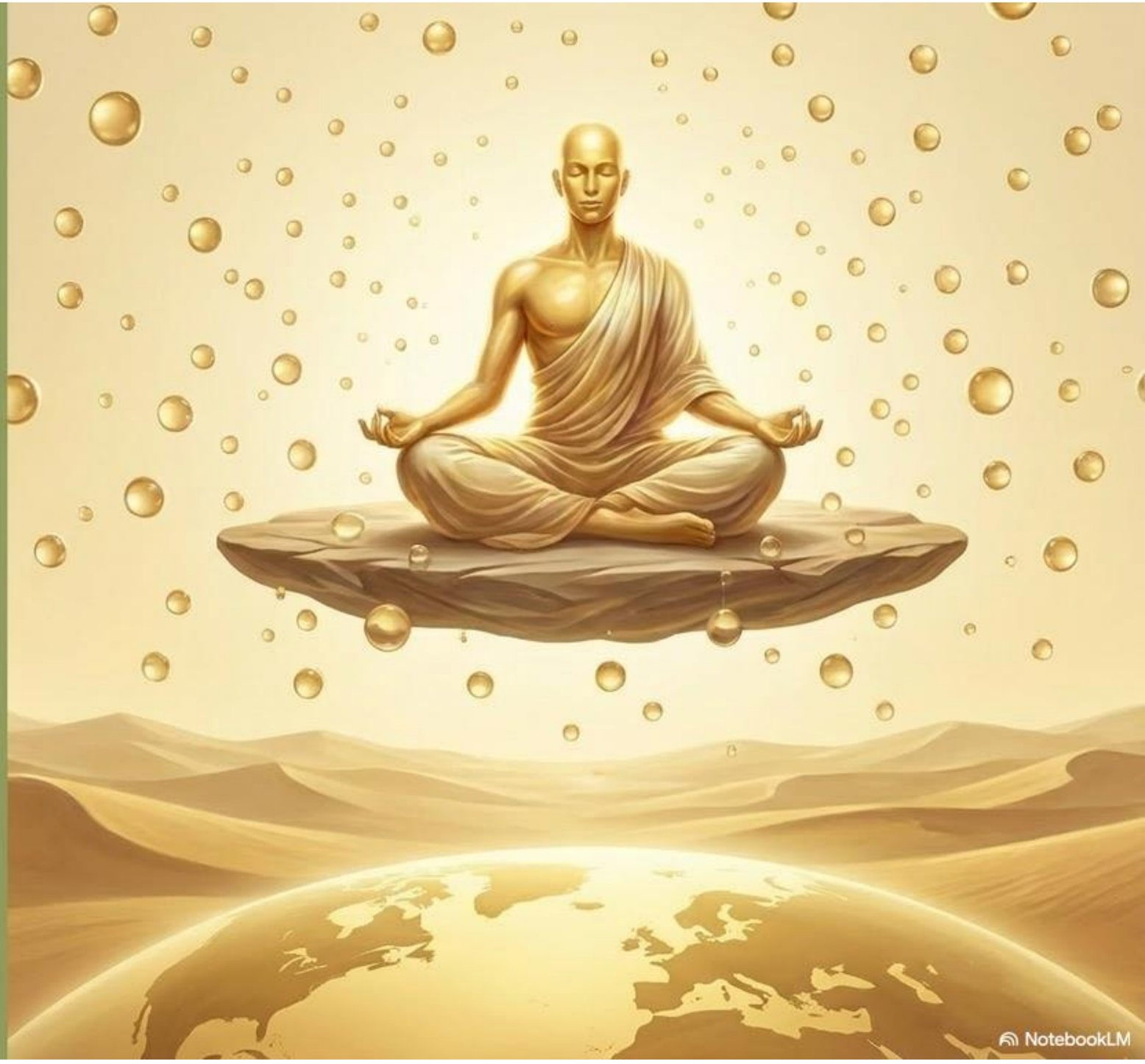
- නිස්කලංක ස්ථානයක පහසුවෙන් වාඩිවන්න.
- ශරීරයේ බර සහ ස්වභාවය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න. කොඳු ඇට පෙළ සෘජුව තබා ගන්න.
- පිටවන හුස්ම ඔබ වටා ඇති අවකාශයට මුදා හරින්න. වෙනත් සිතුවිලි පසෙකින් තබන්න.

භාවනාව: 2 පියවර - ප්‍රභාස්වර, අවදි කිරීම

- යමෙකුගේ කරුණාවන්ත බවක්, ඉවසීමක් හෝ ඔබට ආභාසය දුන් ගුරුවරයෙකු පිළිබඳව මතකයට නඟා ගන්න.
- මෙම විශේෂිත අවස්ථාවන්ගෙන් ඔබේ හදවත (Citta) නැවත නැවතත් ස්පර්ශ කරන්න.
- මෙම හැඟීම ඔබේ ශරීරයට බලපාන්නේ කෙසේදැයි කුතුහලයෙන් යුතුව නිරීක්ෂණය කරන්න.

භාවනාව: 3 පියවර - සුවය තුළ රැඳී සිටීම

- කතාන්දර සහ විශ්ලේෂණාත්මක සිතුවිලි අත්හරින්න.
- හුදෙක් එම ප්‍රබෝධමත්, ස්ථාවර සහ උණුසුම් ස්වභාවය (Tone) තුළ පමණක් රැඳී සිටින්න.
- වෙනත් කිසිදු අරමුණකින් තොරව මෙම ජීව ශක්තියට ඔබ තුළ පුළුල් වීමට ඉඩ හරින්න.

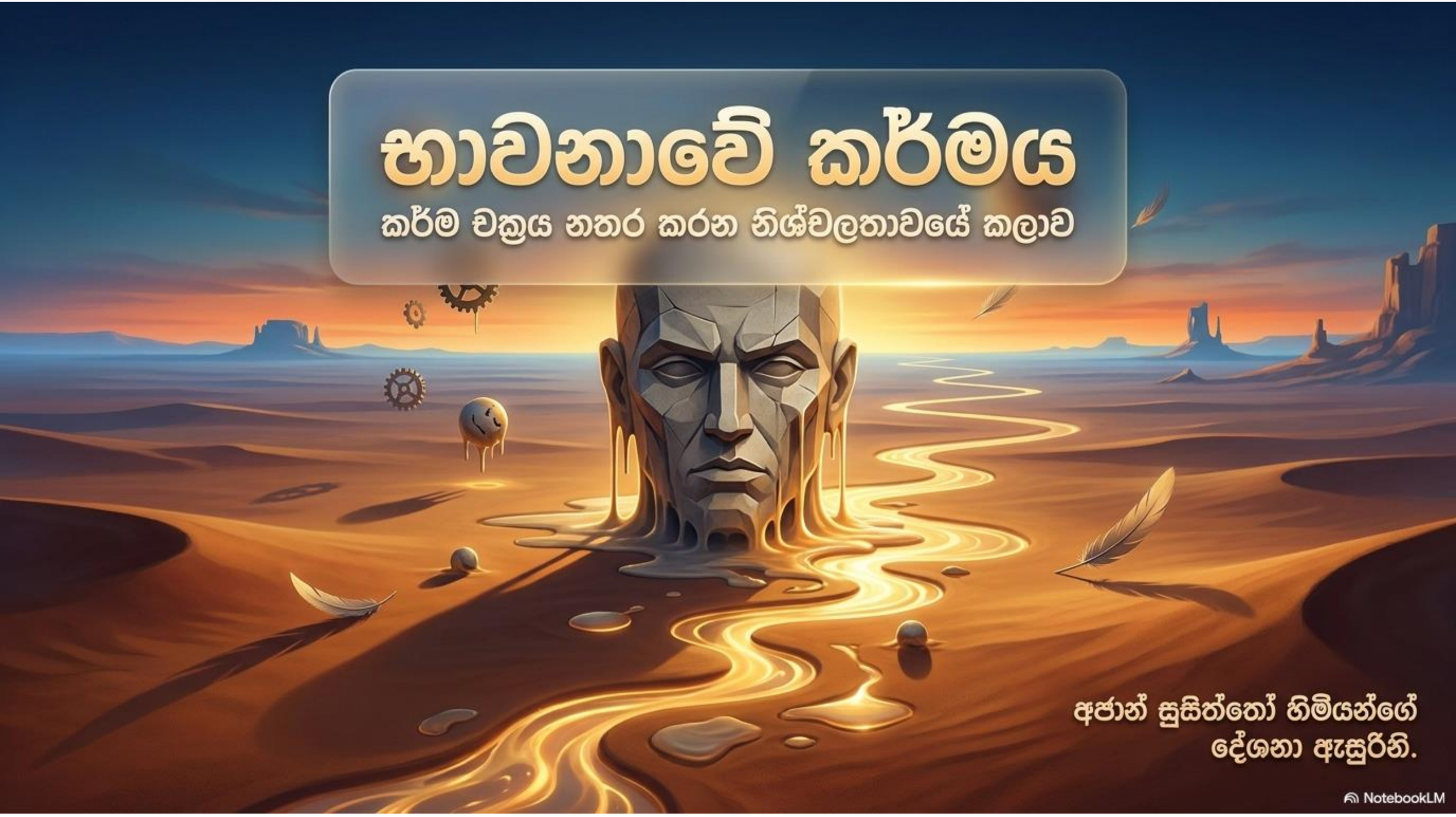


පරිවර්තනය වූ මනස

ප්‍රභාස්වර කර්මය යනු දෛනික පුහුණුවකි.

අපගේ සංජානනයන් පෙරා ගැනීමෙන් සහ යහපත් දේ
නිරන්තරයෙන් සිහිපත් කිරීමෙන්, දුක නිර්මාණය කරන පැරණී
වැඩසටහන් අපට විසන්ධි කළ හැක. එමගින් අතිශය පැහැදිලි
සහ නිදහස් අභ්‍යන්තර ලෝකයක් නිර්මාණය වේ.
යහපත් චේතනාවෙන් අදම ආරම්භ කරන්න.

NotebookLM


භාවනාවේ කර්මය
කර්ම චක්‍රය නතර කරන නිශ්චලතාවයේ කලාව
අජාන් සුසිත්තෝ හිමියන්ගේ
දේශනා ඇසුරිනි.
NotebookLM

බුද්ධි ත්‍රිත්වයේ අන්තර් සම්බන්ධතාවය

චිත්තවේගීය බුද්ධිය (චිත්ත/Citta): ප්‍රතිචාර දක්වන සහ බලපෑමට ලක්වන හදවත.

තාර්කික බුද්ධිය (මනස/Manas): සංකල්ප නිර්මාණය සහ අර්ථකථනය කරයි.

ශාරීරික බුද්ධිය (කාය/Kāya): ස්නායු ශක්තිය සහ ජීව බලය.

සිතුවිලි රේස් යන විට, ස්නායු පද්ධතියට එය දැනේ. භාවනාව මගින් මෙම පද්ධති තුනම සමතුලිත කරයි.

NotebookLM

"මම" නැමැති යන්ත්‍රණය

සංඛාර (Saṇkhārā) යනු හුදෙක් වැඩසටහන් (Programs) පමණි.

ඔබේ ප්‍රතික්‍රියා, පුරුදු සහ කෝපය "ඔබ" නොවේ.

ඒවා අතීත කර්ම මගින් නිර්මාණය වූ පුරුදු ය.

NotebookLM

කිරීම සහ නොකිරීම අතර වෙනස

එදිනෙදා ජීවිතය (“කිරීමේ” ශක්තිය)	භාවනාව (“නොකිරීමේ” කලාව)
අරමුණ: ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සහ පාලනය කිරීම	අරමුණ: මුදා හැරීම සහ සාක්ෂීකරුවෙකු වීම
ශරීරයට බලපෑම: ආතතිය, තද ගතිය සහ වෙහෙස	ශරීරයට බලපෑම: සැහැල්ලුව, විවෘත බව සහ සුවය
කර්ම ප්‍රතිඵලය: ආත්ම දෘෂ්ටිය දැඩි වීම සහ සංසාරය	කර්ම ප්‍රතිඵලය: කර්ම චක්‍රය නතර වීම සහ නිදහස

NotebookLM

නොකිරීමේ කලාව

විතක්ක (Vitakka): මනස අරමුණකට යොමු කිරීම.

උදා: "මෙය හුස්ම ගැනීමයි."

විචාර (Vicāra): අත්දැකීම ග්‍රහණය කර ගැනීම.

උදා: "එය ශරීරයට දැනෙන්නේ කෙසේද?"

භාවනාවේදී අප සිතුවිලි භාවිතා කරන්නේ සිතීමට නොව, අපගේ අවධානය වර්තමානයට ගෙන ඒමටයි.

NotebookLM

ශරීරය නැංගුරමක් ලෙස

චිත්තවේගීය කුණාටු වලින් මිදීමට ඇති ආරක්ෂිතම ස්ථානය ශරීරයයි.

කොදු ඇට පෙළ සෘජුව තබා ගැනීමෙන් ස්නායු පද්ධතිය සන්සුන් වේ. මාංශ ශේශි වල ආතතිය මුදා හරින්න.

ශරීරයේ ශක්තිය ස්ථාවර වන විට, මනස ද ස්ථාවර වේ.

NotebookLM

හුස්මේ රිද්මය
ආශ්වාසය: ශක්තිය සහ ප්‍රබෝධය ගෙන එයි.
ප්‍රශ්වාසය: සන්සුන් බව සහ විවේකය ගෙන එයි.
රිද්මය: හුස්මේ රිද්මය අපගේ ස්නායු පද්ධතිය සුවපත් කරන ස්වාභාවික ඖෂධයකි.
NotebookLM

සමාධිය: ශක්තිය ඒකාබද්ධ කිරීම

විසිරුණු සිතුවිලි සහ කායික ශක්තිය එක් තැනකට ගෙන ඒම.

සමාධිය යනු හුදෙක් අවධානය යොමු කිරීම පමණක් නොවේ. එය ශරීරය, සිත සහ හදවත එක්ව සෑදෙන ප්‍රීතිමත් (piti) සහ සැහැල්ලු (sukha) එකමුතුවකි.

NotebookLM

විපස්සනා: වැඩසටහන් හඳුනාගැනීම

නිරීක්ෂණය: සිතුවිලි සහ හැඟීම් මතු වී නැති වී යන ආකාරය බැලීම.

නොඇදීම: "මේවා මගේ නොවේ, මේවා මම නොවේ" යන්න අවබෝධ කර ගැනීම.

ඔබේ පුරුදු දෙස බැලීමෙන්, ඔබ ඒවායේ වහලෙකු වීමෙන් නිදහස් වේ.

NotebookLM

“කළමණාකරුගේ” මායාව

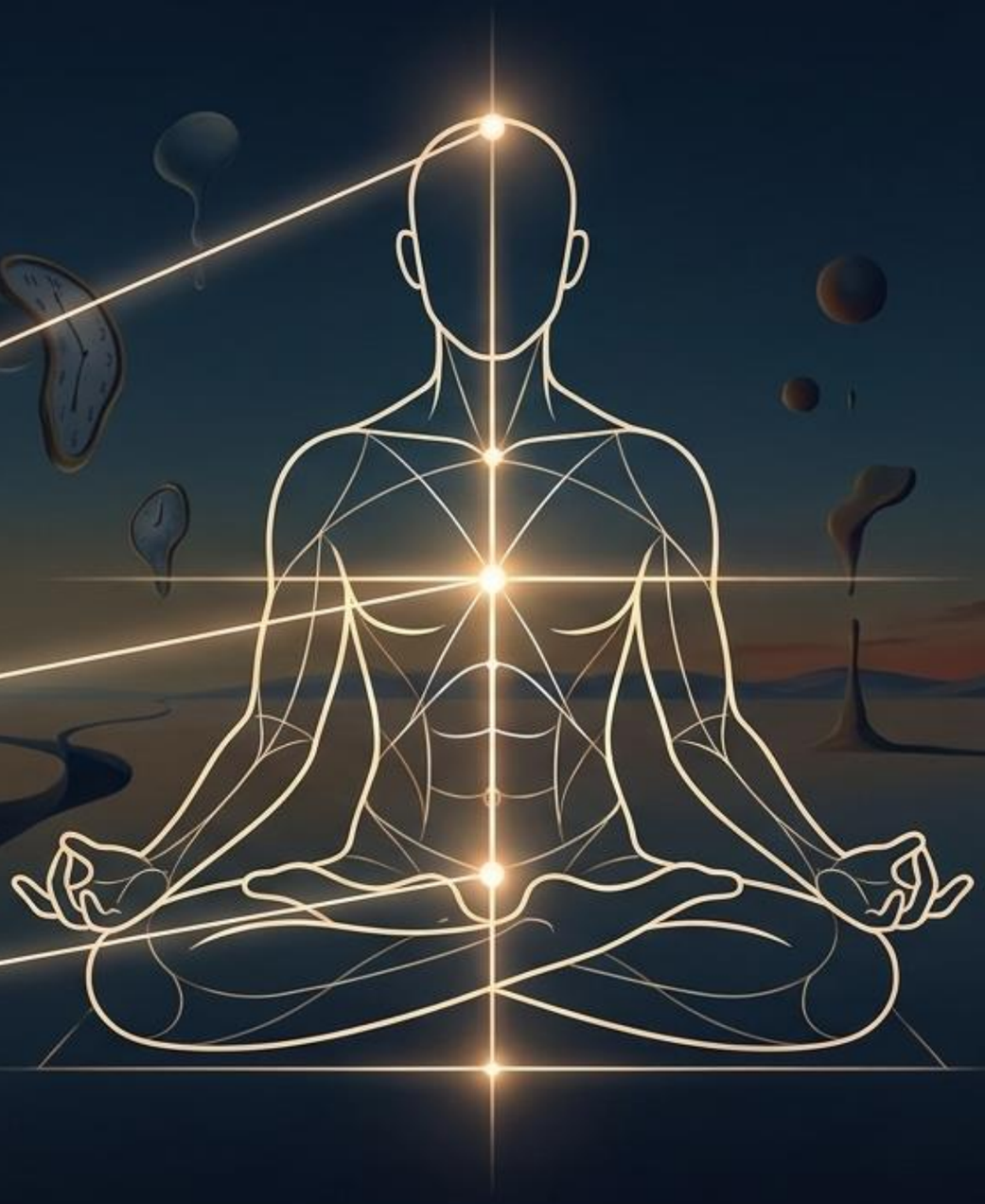
අප නිරන්තරයෙන්ම යමක් පාලනය කිරීමට හෝ වෙනස් කිරීමට උත්සාහ කරමු. මෙය “ආත්මය” පිළිබඳ බොරු විශ්වාසයයි.

මෙම පාලනය අත්හරින විට, දුක සහ ආතතිය ද අතුරුදහන් වේ. සැබෑ ක්‍රියාවන්ට “කර්තෘ” කෙනෙකු අවශ්‍ය නැත.

NotebookLM

හාවනා පුහුණුව 1: ශරීරය ස්ථාපිත කිරීම

1. **පදනම:** ඔබේ බර පොළොවට මුදා හරින්න.
2. **කොදු ඇට පෙළ:** කොදු ඇට පෙළ සෘජුව සහ සැහැල්ලුව තබා ගන්න.
3. **සමබරතාවය:** හිස සහ බෙල්ල සමබරව තබාගෙන මාංශ පේශි ලිහිල් කරන්න.



NotebookLM

භාවනා පුහුණුව 2: අවධානය පැතිරවීම

1
ස්කෑන් කිරීම: අවධානය ශරීරයේ හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා සෙමින් ගෙන යන්න.
2
මෘදු බව: දැඩි වී ඇති තැන් සහ ආතතින් හඳුනාගෙන ඒවා මෘදු කරන්න.
3
පිළිගැනීම: ශරීරයේ සංවේදනාවන් විශ්ලේෂණය නොකර, ඒවා එලෙසම පවතින්නට ඉඩ හරින්න.

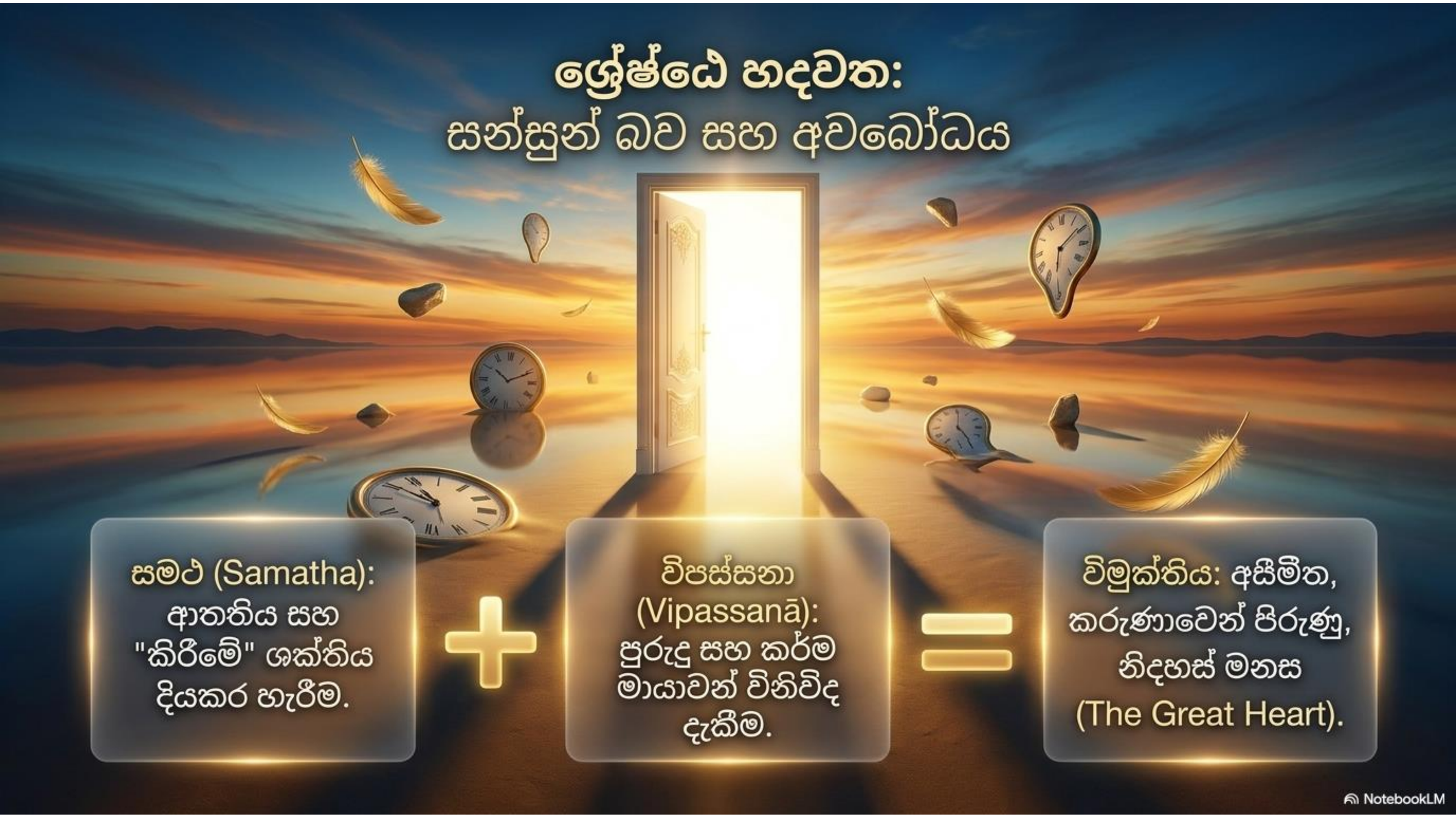
NotebookLM

භාවනා පුහුණුව 3: රිද්මය තුළ විවේක ගැනීම

1. **හුස්ම හා බැඳීම:** හුස්ම ගැනීමේ ස්වභාවික රිද්මයට සිත යොමු කරන්න.
2. **බලා සිටීම:** ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය අතර ඇති නිශ්ශබ්දතාවය අත්විඳින්න.
3. **ශක්තිය විහිදීම:** හුස්මේ ශක්තිය මුළු ශරීරය පුරාම පැතිරී යාමට ඉඩ දෙන්න.

NotebookLM

ශ්‍රේෂ්ඨයේ හදවත:
සන්සුන් බව සහ අවබෝධය


සමථ (Samatha): ආතතිය සහ "කිරීමේ" ශක්තිය දියකර හැරීම.
+
විපස්සනා (Vipassanā): පුරුදු සහ කර්ම මායාවන් විනිවිද දැකීම.
=
විමුක්තිය: අසීමිත, කරුණාවෙන් පිරුණු, නිදහස් මනස (The Great Heart).

NotebookLM

නිශ්චලතාවයේ ඇල්කෙමිය

කර්මය යනු ඔබව සිරකරන බන්ධනයක් නොවේ; එය ඔබට වෙනස් කළ
එය ඔබට වෙනස් කළ හැකි වැඩසටහනකි. අදම ඔබේ සිතුවිලි වලට විවේකයක්
ලබා දී, "නොකිරීමේ" නිදහස අත්විඳින්න.

දිනපතා පුහුණුවීම තුළින් ඔබේ සිත නිදහස් කරගන්න.

NotebookLM

අතීත කම්පනයන්ගෙන් මිදී අභ්‍යන්තර නිදහස සොයා යන ගමන.

NotebookLM

අතීතය කිසිදා මිය යන්නේ නැත

ප්‍රතිචක්‍රීකරණය වන මතකයන්

පැරණි කර්මය හුදෙක් අතීතයට අයත් නොවේ. විසඳා නොගත් වේදනාවන් සහ ක්‍රියාවන් නිරායාසයෙන්ම වර්තමාන මනස තුළ නැවත නැවතත් ප්‍රතිචක්‍රීකරණය වේ.

චක්‍රීය ස්වභාවය

කාලය රේඛීය නොවේ. අතීතයේ වූ බිය, පසුතැවීම් සහ කම්පනයන් අපගේ වර්තමාන ප්‍රතිචාරයන් හැඩගස්වයි.

NotebookLM

මනස සටහන් තබන ආකාරය

1. ස්පර්ශය (Contact)

බාහිර ලෝකය සහ මනස අතර ගැටීම.

2. හදවතේ සලකුණ (Heart Impression)

චිත්තය (Citta) හුදෙක් කරුණු පමණක් නොව, එම අත්දැකීමේ හැඟීම් සහ අර්ථය ග්‍රහණය කර ගනී.

3. මාර්ගය / සංඛාර (The Track)

මෙම ගැඹුරු හැඟීම් මනසේ ස්ථිර මාර්ග (සංඛාර) බවට පත්වේ.

NotebookLM

සංඛාර: මනසේ ගැඹුරු අගාධ

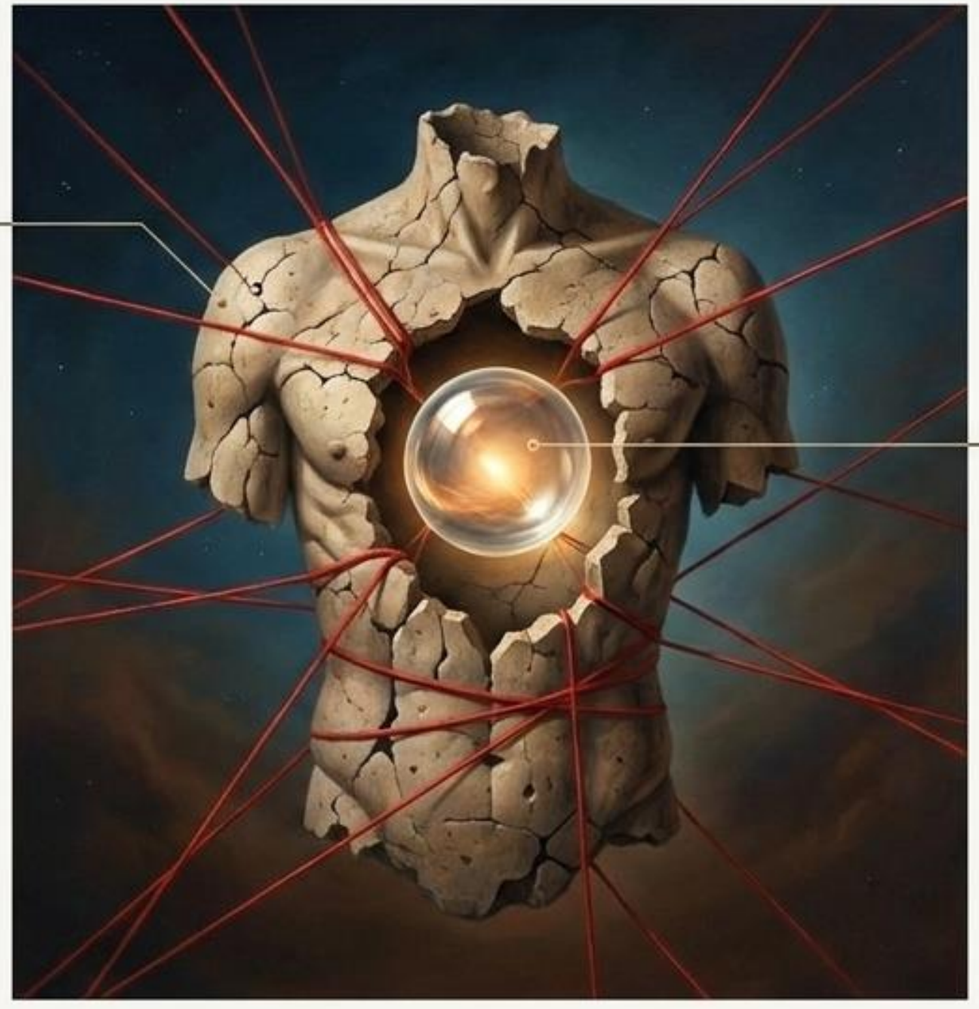
ආරම්භයේදී කුඩා සිතුවිල්ලක් හෝ ප්‍රතිචාරයක් ලෙස හටගන්නා දෙය, කාලයත් සමග අපට ගැලවිය නොහැකි මානසික අගාධයක් (සංඛාරයක්) බවට පත්වේ.

NotebookLM

කාය සහ චිත්ත: වේදනාවේ සන්නාහය

කාය (භෞතික ශරීරය)

මානසික කම්පනයන් ශරීරයේ මාංශ පේශී තුළ ආතතියක් සහ හිරිවැටීමක් ලෙස තැන්පත් වේ. අප නොදැනුවත්වම වේදනාවෙන් බේරීමට ශරීරය සන්නාහයක් මවා ගනී.



චිත්ත (හදවත/මනස)

ආරක්ෂිත සන්නාහය යට සිරවී ඇති සංවේදී ශක්තිය. කම්පනයන් නිසා මෙහි බුද්ධිමත් ස්වභාවය අවහිර වී ඇත.

NotebookLM

අභ්‍යන්තර පීඩකයා සහ කුඩා ‘මම’

අභ්‍යන්තර පීඩකයා (The Inner Tyrant)

- කිසිදා සෑහීමකට පත් නොවන, පරිපූර්ණත්වය අපේක්ෂා කරන කටහඬ.
- නිරන්තරයෙන් වැරදි සොයමින් ඔබව විනිශ්චය කරයි.
- මෙය සැබෑවක් නොව, බිඳෙනසුලු මානසික නිර්මාණයකි.

කුඩා මම (Little Me)

- පීඩකයාගේ සෙවනැල්ලේ ජීවත් වන, බියට පත් වූ සහ වරදකාරී හැඟීම් වලින් පිරුණු කොටස.
- මෙම කොටස් දෙකම එකම ඛණ්ඩනය වූ මනසක ප්‍රතිඵලයන් ය.

NotebookLM

පරිපූර්ණත්වයේ මායාව සහ පීඩනය

NotebookLM

මහා චිත්තයේ ගෘහ නිර්මාණය

අතීත කර්මයන්ගේ සෙවනැලි මැකී යන්නේ ඔබ ඒවා සමග සටන් කරන විට නොවේ. හදවතේ මිනිය නොහැකි උසස් ගුණාංග හතරක් (බ්‍රහ්මවිහාර) වර්ධනය කිරීමෙන් එම අඳුරු ශක්තීන් සුවපත් කළ හැකිය. මෙය මහා චිත්තයයි (The Great Heart).

NotebookLM

හදවත සුවපත් කිරීමේ න්‍යාසය (Diagnostic Matrix)

මෙත්තා (මෛත්‍රිය) සුව කරන්නේ: හුදෙකලාව සහ ස්වයං-පිළිකුල. දැඩි වූ මනසට මෘදු බවක් ලබා දෙයි.

කරුණා (කරුණාව) සුව කරන්නේ: ආරක්ෂිත සන්නාහය සහ අවදානමට ඇති බිය. චිත්තයේ තුවාල වලට ආරක්ෂාව සපයයි.

මුදිතා (අනුන්ගේ සතුට දැක සතුටු වීම) සුව කරන්නේ: තමාගේ වටිනාකමක් නොමැතිම/ සහ ඊර්ෂ්‍යාව. යහපත අගය කිරීමට උගන්වයි.

උපේක්ෂා (මැදහත් බව) සුව කරන්නේ: චිත්තවේගීය කැළඹීම සහ සියල්ල පාලනය කිරීමට ඇති ආශාව.

NotebookLM

සුවදායක ශක්තිය පැතිරවීම (Suffusion)

සුවවීම යනු නිකම්ම සිතුවිලි වෙනස් කිරීම නොවේ. එය ශක්තිය පැතිරවීමේ ක්‍රියාවලියකි. ඔබේ අවධානය යොමු වන තැනට ඔබේ ශක්තිය ගලා යයි. කම්පනය වූ ස්ථාන වෙත මෛත්‍රිය සහ කරුණාව සෙමින් විහිදුවන්න.

අඳුරු සටහන් (සංඛාර) ප්‍රතිස්ථාපනය වන්නේ මෙම සුවදායක ධාරාව ශරීරය පුරා ගලා යාමට ඉඩ හැරීමෙනි.

NotebookLM

පරිවර්තනයේ රසායනය

වේදනාවේ යාන්ත්‍රණය

නොදැනුවත්කම + ගැටීම =
අඳුරු කර්ම සටහන් (සංඛාර)

සුවවීමේ යාන්ත්‍රණය

පැහැදිලි අවධානය + මෛත්‍රිය =
සංඛාර දිය වී යාම සහ නිදහස

NotebookLM

භාවනාවට පෙර: අතීතය භාරගැනීම

සුවවීම ආරම්භ වන්නේ අවංකභාවයෙනි. අතීතයේදී අකුසල සංගත ලෙස ක්‍රියා කළ අවස්ථා පිළිගන්න. නමුත් එය ස්වයං-දඬුවමක් (Inner Tyrant) බවට පත් කර නොගන්න. නැවත එසේ නොකිරීමට අධිෂ්ඨාන කරගෙන, එම බර අත්හරින්න.

"විනිශ්චයෙන් තොරව ඔබේ අතීතය දෙස බලන්න. එහි ඇත්තේ දෝෂ සහිත මානසික වැඩසටහන් මිස, සදාකාලික නරක පුද්ගලයෙකු නොවේ."

NotebookLM

යහපත් චේතනාවේ භාවනාව: නැංගුරම් ලෑම

1. **වර්තමානයට පැමිණෙන්න:** ඔබේ සිරුරේ බර, ස්පර්ශය සහ හුස්ම ගැනීමේ රිද්මය වෙත අවධානය යොමු කරන්න. වෙනත් සිතුවිලි පසෙකින් තබන්න.
2. **ආරක්ෂිත ස්ථානයක් සොයාගන්න:** ඔබේ ශරීරය තුළ සුවපහසු, ආතතියෙන් තොර ස්ථානයක් හඳුනාගන්න (උදා: පපුව මැද හෝ දෑත්).
3. **මෘදු ප්‍රශ්නය:** "මේ මොහොතේ මම කෙසේ සිටිනවාද?" යන්න විනිශ්චයකින් තොරව අසන්න.
4. **පැතිරවීම:** "මම සුවපත් වෙම්වා, නිදහස් වෙම්වා" යන සිතුවිල්ල හුස්මත් සමඟ ඒකාබද්ධ කරන්න.

NotebookLM

මෛත්‍රිය පුළුල් කිරීම (Expansion)

යහපත සිහිපත් කිරීම

යමෙකු ඔබට දැක්වූ කුඩා හෝ කරුණාවක් සිහිපත් කරන්න. එම උණුසුම හදවතේ රඳවා ගන්න.

මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයින් වෙත

ඔබ සාමාන්‍යයෙන් එතරම් අවධානයක් නොදෙන පුද්ගලයෙකු සිතට නගා ගෙන, "ඔවුන් ද සුවත් වේවා" යි පතන්න.

අහියෝගාත්මක පුද්ගලයින් වෙත

ඔබ සමග ගැටෙන පුද්ගලයෙකු සිතන්න. ඔවුන්ගේ බිය සහ දුක තේරුම් ගෙන, "අප අතර ගැටුම් නිවේවා" යි ප්‍රාර්ථනා කරන්න.

NotebookLM

නිදහස් වූ අවධානය (Uncontracted Awareness)

අතීතයේ කර්ම සටහන් (සංඛාර) සහ අභ්‍යන්තර පීඩකයා නිදස් වූ විට,
ඉතිරි වන්නේ කිසිවකට නොබැඳුණු, අසීමිත වූ පැහැදිලි අවධානයකි.

මෙය ඔබේ සැබෑ නිවහනයයි. කුමක් සිදු වුවද, මෙම මහා චිත්තයේ
ඉඩකඩ තුළ ඔබට නිරතුරුවම සුවය සොයාගත හැක.

NotebookLM

Iluzija arhitekta: Navezanost na “Jaz”

Najgloblja past je prepričanje,
da smo "mi" tisti, ki izbiramo,
da se bomo navezali.

Globok vpogled razkrije, da "Jaz" nastane kot posledica navezanosti, ne pred njo. Navezanost je zgolj refleks sistema; "Sebstvo" je iluzija, slika, ki jo ta refleks neprestano riše.

NotebookLM

Živeti nepristransko realnost

Odpoved svetu ne pomeni apatije ali brezbrižnosti. Pomeni, da na svet gledamo nepristransko, svobodni od “pogleda nase”. Le tako lahko pravo, čisto sočutje steče brez stresa.

Zapleten pogled (Entangled):
Reakcija -> Postajanje (Jaz) -> Stres.

Nepristranski pogled (Dispassionate):
Odziv -> Odpovedovanje -> Sočutje
(Zdravljenje trpljenja).

NotebookLM

Karma odnosov

Raztapljanje privida sebstva in drugega

Ajahn Sucitto

NotebookLM

Tokovi, ki nas poganjajo (*Āsavā*)

Samsara ni prostor, temveč psihološko stanje, ki ga poganjajo trije nezavedni "tokovi" (*āsavā*). Ti tokovi zameglijo globoko pozornost in nas držijo v neskončnem ciklu ponavljanja:

Čutnost (Kāmāsava): Nenehno iskanje stimulacije in odpor do neprijetnih občutkov skozi čutni stik.

Postajanje (Bhavāsava): Tesnoba gradnje identitete in neprestana nuja, da moramo "nekaj postati".

Neznanje (Avijjāsava): Delovanje na "avtopilotu", ki preprečuje vpogled v to, da nas hrepenenje nikoli ne bo izpolnilo.

NotebookLM

සංසාරයේ රළ වේගයට නිමාවක් තිබේද?

මනසේ මනෝවිද්‍යාත්මක ආශ්‍රවයන්, මානසික විකෘතිතා දුරු කිරීම සහ
සංකෝචනය නොවූ අවබෝධය කරා යන ගමන පිළිබඳ ගවේෂණයක්.

NotebookLM

නොපෙනෙන ගමන මැනීම

මාර්ගයේ ප්‍රගතිය මනිනු ලබන්නේ පරිපූර්ණ බාහිර තත්වයන් සමුච්චය කිරීමෙන් නොව, ඒවා තුළ නිදහස්ව සිටීමට මනසට ඇති හැකියාව මගිනි.

- **දෝෂ සහිත මිනුම:** අපගේ එදිනෙදා ජීවිතය, සැලසුම් සහ අපේක්ෂාවන් කොතරම් දුරට පෙළගැසී ඇත්ද යන්න මත අපගේ අභ්‍යාසය ඇගයීම.
- **සැබෑ මිනුම:** මනස කම්පනය නොවී තත්වයන් වෙනස් වීම දැකීමේ හැකියාව - කර්මයට පාලනය වීමට උත්සාහ කරනවා වෙනුවට එයින් මිදීම අත්විඳීම.

NotebookLM

ආශ්‍රවයන්හී ව්‍යුහය (Āsavā)

සංසාරයට අපව ඇද දමන ප්‍රවාහයන් මනෝවිද්‍යාත්මක ආශ්‍රවයන් බව බුදුන් වහන්සේ අවබෝධ කර ගත්හ.
මේවා අපගේ පැහැදිලි බව ගලා යාමට සලස්වන අතර මනස පීඩනයෙන් පුරවයි.

1. කාමාශ්‍රවය: ඉන්ද්‍රිය ස්පර්ශය මත පදනම්ව හැඟීම් සෙවීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම. අපට නොලැබෙන අත්දැකීමක් ලබා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම.

2. භවාශ්‍රවය: අනන්‍යතාවයක් තහවුරු කර අනාගත තත්වයක් සුරක්ෂිත කිරීමට දරන වෙහෙසකර, අඛණ්ඩ උත්සාහය.

3. අවිද්‍යාශ්‍රවය: මූලික කාන්දුවයි. මනසට ස්වයංක්‍රියව ක්‍රියා කිරීමට ඉඩ සලසන, තමාගේම තෘෂ්ණාවට අන්ධ වූ ස්ථාවර අවබෝධය අහිමි වීම.

NotebookLM

නොසන්සුන්තාවයේ ද්විත්ව එන්ජීන්

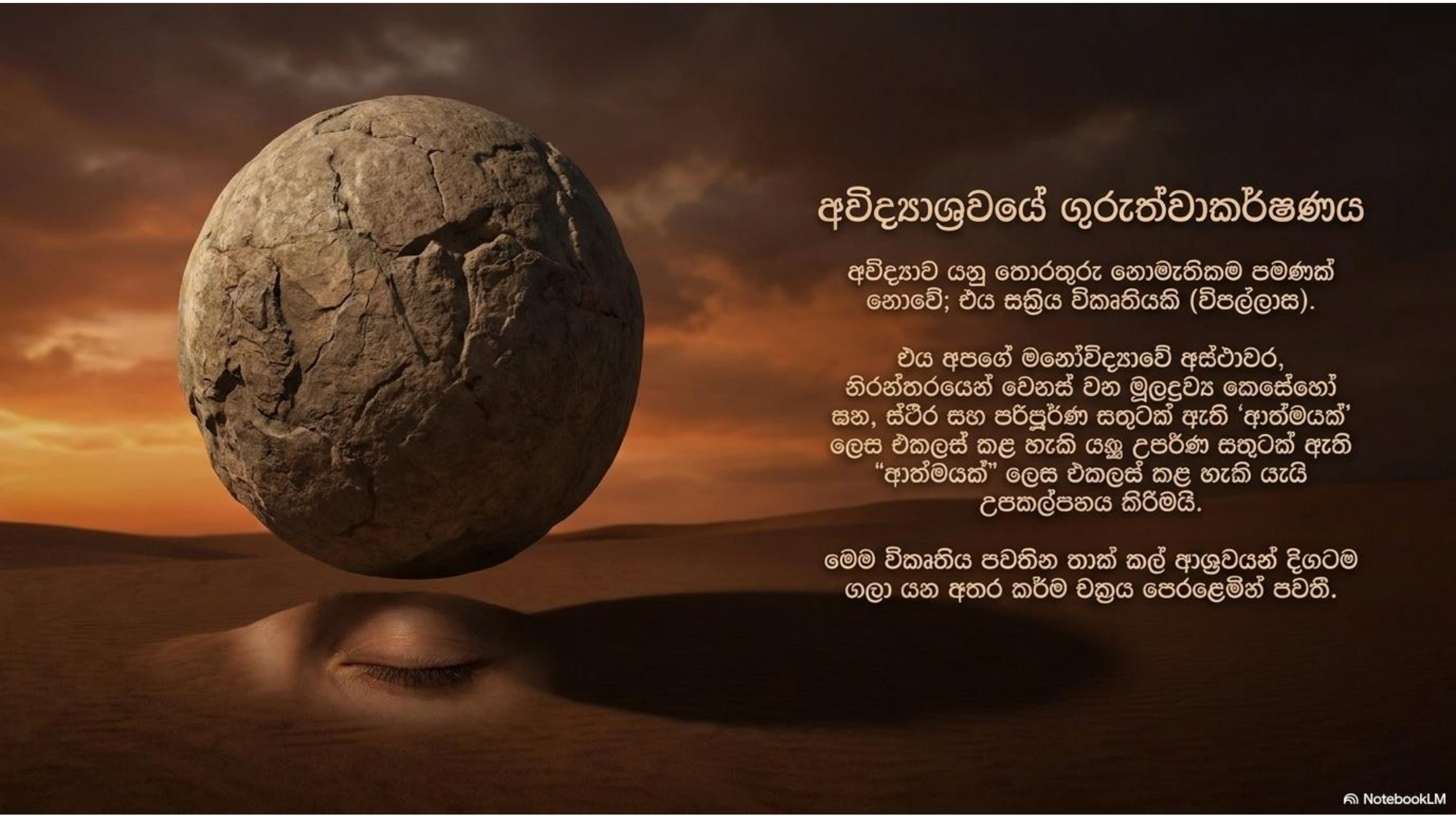
කාමාශ්‍රවයේ උගුල

ඉන්ද්‍රියයන් හරහා තෘප්තිය සෙවීමට ඛහිරන්තරයෙන් යොමු වීමෙන් අපගේ “අභ්‍යන්තර” හදවතේ ගුණාංග සීමා වේ. ස්පර්ශයේදී වාෂ්ප වී යන තෘප්තියක් සොයා යාමෙන් අපට අපගේ අත්‍යවශ්‍ය කොටසක් අහිමි වේ.

භවාශ්‍රවයේ උගුල

අපගේ සමාජ ජීවිතය මෙම ආශ්‍රයවය මත ක්‍රියාත්මක වේ. එය සම්පූර්ණයෙන්ම අවිනිශ්චිත අනාගතයක විශ්වාසදායක, ඝන වස්තුවක් ලෙස අපව ස්ථාපිත කර ගැනීමේ කාංසාවෙන් මෙහෙයවන ව්‍යාපෘතියකි.

NotebookLM


අවිද්‍යාශ්‍රවයේ ගුරුත්වාකර්ෂණය
අවිද්‍යාව යනු තොරතුරු නොමැතිකම පමණක් නොවේ; එය සක්‍රිය විකෘතියකි (විපල්ලාස).
එය අපගේ මනෝවිද්‍යාවේ අස්ථාවර, නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන මූලද්‍රව්‍ය කෙසේහෝ ඝන, ස්ථිර සහ පරිපූර්ණ සතුටක් ඇති 'ආත්මයක්' ලෙස එකලස් කළ හැකි යහු උපරිණ සතුටක් ඇති "ආත්මයක්" ලෙස එකලස් කළ හැකි යැයි උපකල්පනය කිරීමයි.
මෙම විකෘතිය පවතින තාක් කල් ආශ්‍රවයන් දිගටම ගලා යන අතර කර්ම චක්‍රය පෙරළෙමින් පවතී.
NotebookLM

මායාව සහ යථාර්ථය අතර න්‍යාසය

විකෘතිතා (විපල්ලාස) - පුහුදුන් මනස යථාර්ථය දකින ආකාරය	ප්‍රතිවිරෝධකය (ත්‍රිලක්ෂණය) - යථාර්ථය සැබවින්ම හැසිරෙන ආකාරය
නිත්‍ය සංඥාව: වෙනස්වීම් තුළ ස්ථාවරත්වයක් සෙවීම.	අනිච්ච (වෙනස්වන සුළු බව)
සුඛ සංඥාව: අපගේ මාර්ගය සදාකාලික ප්‍රීතියක් ගෙන එයි කියා විශ්වාස කිරීම.	දුක්ඛ (අසතුටුදායක බව)
අත්ථ සංඥාව: ‘මම මෙයයි’ කියා විශ්වාස කිරීම.	අනත්ත (ආත්මයක් නොමැති බව)

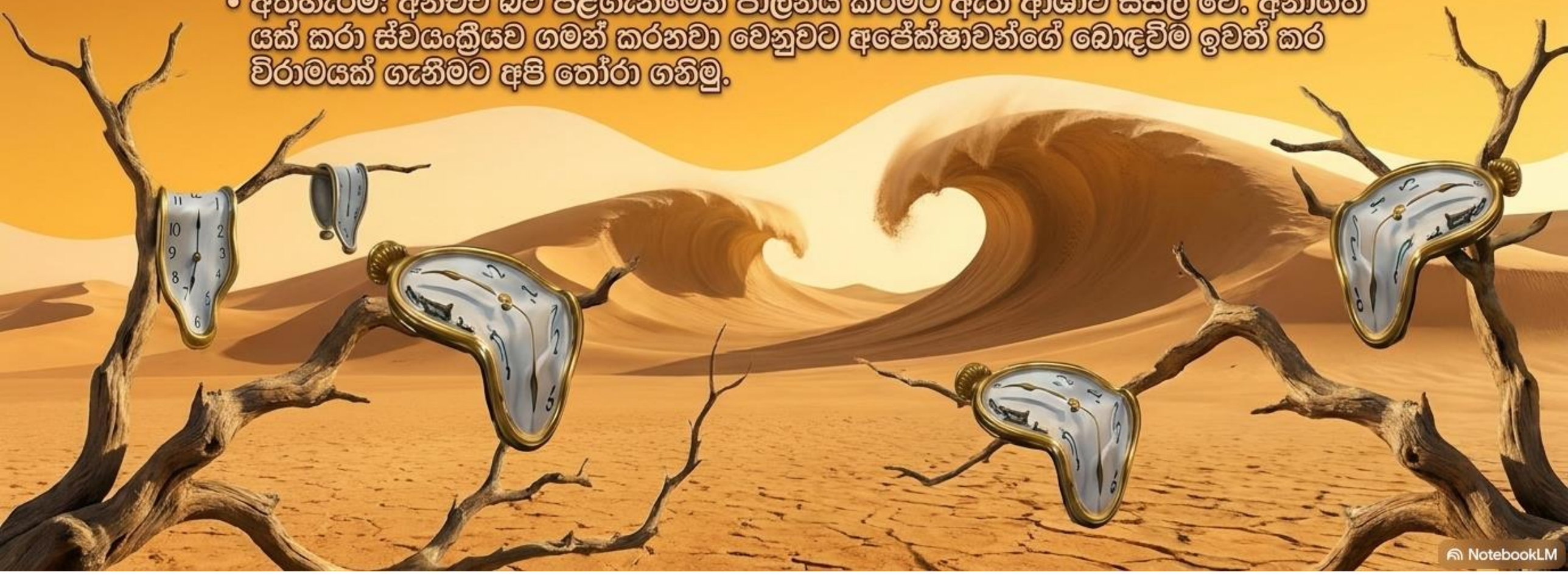
මෙම ලක්ෂණ තුන දැකීමෙන් මානසික විකෘතිතා පහව ගොස් මනෝවිද්‍යාත්මක ආශ්‍රවයන් ක්‍රියා විරහිත වේ.

NotebookLM

අනිච්ච: සියලු තත්වයන්ගේ වෙනස්වන සුළු බව

කාලය සහ රූපය අප ඒවා මත ප්‍රක්ෂේපණය කරන නිරපේක්ෂ ඝනත්වයෙන් තොරය.

- යථාර්ථය: සෑම තත්වයක්ම, සිතුවිල්ලක්ම සහ භෞතික ස්වරූපයක්ම තාවකාලික සහ සාපේක්ෂ වේ. කාලය අනාගතය පිළිබඳ සම්පූර්ණ අවිනිශ්චිතතාවයක් ගෙන එයි.
- අත්හැරීම: අනිච්ච බව පිළිගැනීමෙන් පාලනය කිරීමට ඇති ආශාව සිසිල් වේ. අනාගතයක් කරා ස්වයංක්‍රීයව ගමන් කරනවා වෙනුවට අපේක්ෂාවන්ගේ බොඳවීම ඉවත් කර විරාමයක් ගැනීමට අපි තෝරා ගනිමු.



NotebookLM

දුක්ඛ: ඇලී සිටීමේ අන්තරායදායක බර

සංස්කරණය කරන ලද ලෝකයක ඇති සහජ අසතුටුදායක බව.

- යථාර්ථය: ඉන්ද්‍රිය ස්පර්ශයේ චක්‍රය තෘප්තිමත් නොකරයි; එය නිරන්තරයෙන් සෙවිය යුතුය. අපගේ සැලසුම් සහ අනන්‍යතාවයන් සහ ඈනන්‍යතාවයන් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය උත්සාහය බරපතල, අන්තරායදායක සමතුලිත කිරීමේ ක්‍රියාවකි.
- අත්හැරීම: දුක්ඛ යනු නරුමත්වයට නොව ප්‍රඥාව වර්ධනය කිරීමට ඇති මාර්ගෝපදේශයකි. අපගේ ක්‍රියාවන් සිදුවන්නේ අපගේ නිරපේක්ෂ පාලනයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම පරිබාහිර ක්ෂෙක බව හඳුනා ගනිමින් නොඇටලීමෙන් ක්‍රියා කිරීමට එය අපට උගන්වයි.

NotebookLM

අනත්ත: ස්ථිර හරයක් නොමැති බව

කර්මයේ ‘හිමිකරු’ යනු මායාවක් බව අවබෝධ කර ගැනීම.

- **යථාර්ථය:** අප ‘ආත්මය’ ලෙස සලකන්නේ වේදනා, සඤ්ඤා සහ සංඛාරයන්ගේ ගතික අන්තර්ක්‍රියාවකි. අපගේ මනෝවිද්‍යාවේ ලාච්චු තුළ වෙනස් නොවන, නිරපේක්ෂ පැවැත්මක් නොමැත.
- **අත්හැරීම:** අප කිසිදාක ඝන ‘දෙයක්’ වී නොමැති බව අප දකින විට, අපව ඔප්පු කිරීමට සහ ආරක්ෂා කිරීමට ඇති වියරු එහි ඉන්ධන අහිමි වේ. මායාකාරී හිමිකරු සැහැල්ලුව සහ නිදහස ඉතිරි වේ.

NotebookLM

අත්හැරීමේ පූර්ණ-ජීවන මාර්ගය

චතුරාර්ය සත්‍යය යනු මනස සඳහා වන සක්‍රීය, දෛනික ගලා යාමේ සටහනක් මිස ස්ථිතික ධර්මතාවයක් නොවේ.

1. පීඩනය පිළිගැනීම: හදවත සිරවී ඇති, පීඩනයට ලක් වූ හෝ ප්‍රතික්‍රියා කරන ස්ථාන හඳුනා ගන්න. (පළමු සත්‍යය)

2. මූලය සොයා යාම: පීඩනයට බලපාන තෘෂ්ණාවේ සහ ගැටීමේ ප්‍රත්‍යාවර්තය නිරීක්ෂණය කරන්න. (දෙවන සත්‍යය)

3. නිරෝධැය අවබෝධ කර ගැනීම: මනසෙහි දුකක් නොමැති, ඉඩකඩ සහිත සහ සමබර මොහොතවල් හඳුනා ගන්න. (තුන්වන සත්‍යය)

4. මාර්ගයේ ගමන් කිරීම: සදාචාරාත්මක චේතනාව, භාවනාව සහ සම්මා දිට්ඨිය හරහා සියලු ක්‍රියාවන් වෙත පීඩනයෙන් තොර බෑ ඒකාබද්ධ කරන්න. (හතරවන සත්‍යය)

NotebookLM

යෝනිසෝ මනසිකාරය (ගැඹුරු අවධානය)

ආශ්‍රවයන් ක්‍රියා විරහිත කිරීමේ උත්තරිතර කුසලතාව වන්නේ යෝනිසෝ මනසිකාරයයි.

- **දෘෂ්ටිය වෙනස් කිරීම:** ‘ජීවිතය මට මෙතරම් අසාධාරණ ඇයි?’ යන්නෙන් ‘පීඩනය ඇත්තේ කොතැනද, සහ එය නතර වන්නේ කොතැනද?’ යන්න දක්වා ගමන් කිරීම.
- **ආගමනය පෙරීම:** ප්‍රකෝපකාරී මාතෘකා, භෞතිකවාදය සහ සමාජ කාංසාවන් පරිභෝජනය කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
- **මූලධර්මය:** අප එය තේරුම් ගැනීමට යෝනිසෝ මනසිකාරය යොදන්නේ නම්, බාධා කරන දේම මාර්ගය බවට පත්වේ.

NotebookLM

අත්හැරීමේ වන්දනා ගමන

සංසාරයෙන් පිටවීමට, අප සැබවින්ම රැගෙන යා යුත්තේ කුමක්දැයි අප විසින්ම විමසිය යුතුය.

'මම සහ මට අවශ්‍ය දේ' යන ව්‍යාකූල දැල විනිවිද දැකීමෙන් මනස ආශ්‍රවයන්ගෙන් ඇත් වීමට ඉගෙන ගනී. ප්‍රශංසාව, නින්දාව, උද්දාමය, කලකිරීම – කුමක් පැන නැගුණත්, එය අනන්‍යතාවයක් නොව තාවකාලික රටාවක් ලෙස අපි හඳුනා ගනිමු.

සෑම ක්‍රියාවකදීම, අපි ක්‍රියා කරන්නා අත්හරිමු.

ආත්මීය දෘෂ්ටියේ බර වැලිවල ගිලී යන විට, මානසික ශක්තියේ ගලා යාම නිශ්ශබ්ද වේ.

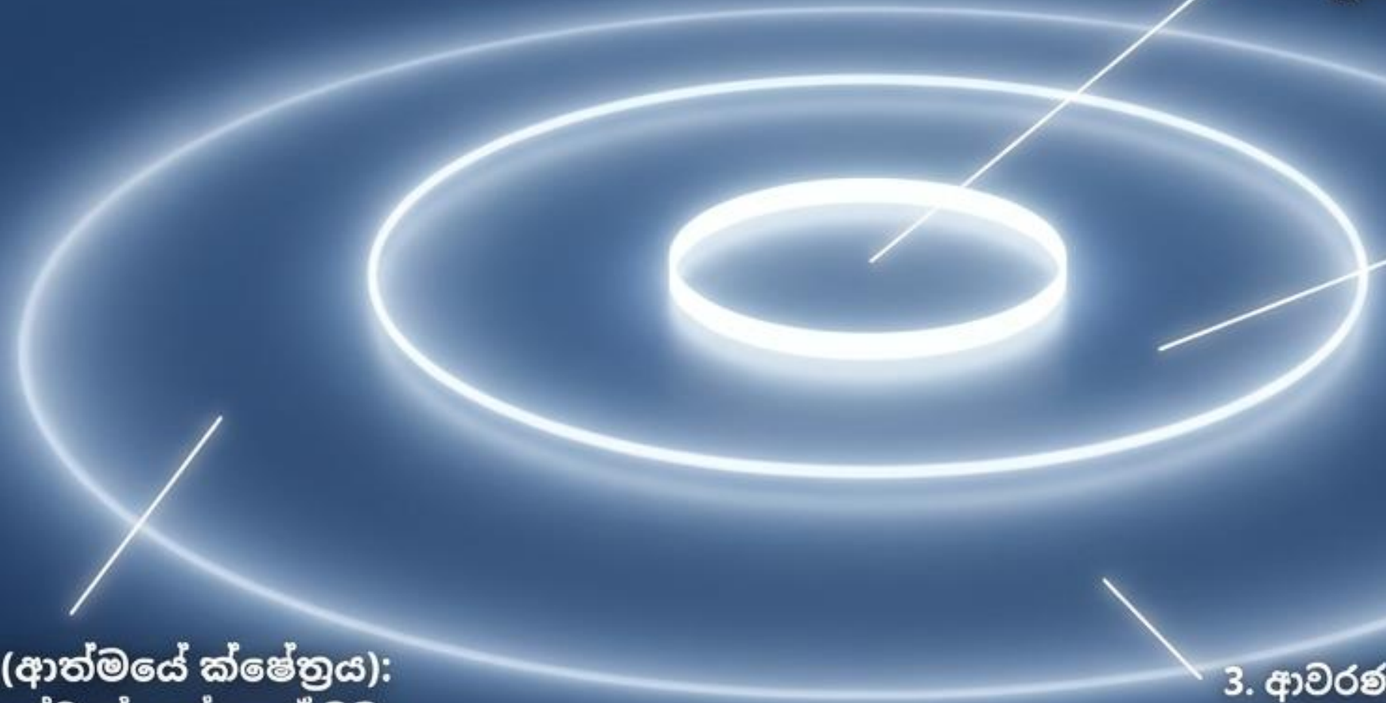
NotebookLM

මහණෙනි, නෑසූපන්, නොවුණු, නොකළ, සංස්කරණය නොවූවක් ඇත. මහණෙනි, ඉදින් ඒ නැසූපන්, නොවුණු, නොකළ, සංස්කරණය නොවූවක් නොවිණි නම්, මේ උපන්, වූ, කළ, සංස්කරණය වූ දෙයින් මිදීමක් මෙහි නොපොනෙන්නේය.

— උදාන 8:3

NotebookLM

භාවනාව: සංකෝචනය නොවූ අවබෝධය



1. මධ්‍යය (මූර්තිමත් වූ අවබෝධය):
හුස්මේ රිද්මයට සම්බන්ධ වන්න. මූර්තිමත් වූ කාලයට පිවිසෙන්න.

2. පුළුල් කිරීම (ආත්මයේ ක්ෂේත්‍රය):
ශරීරයේ මායිම් දක්වාත්, ඉන්පසු ඒ වටා ඇති අවකාශය දක්වාත් අවබෝධය පුළුල් කරන්න. භෝෂාවන් වෙත නොපිවිස ඒවා හඳුනා ගන්න.

2. පුළුල් කිරීම (ආත්මයේ ක්ෂේත්‍රය):
ශරීරයේ මායිම් දක්වාත්, ඉන්පසු ඒ වටා අවකාශය දක්වාත් අවබෝධය පුළුල් කරන්න. භෝෂාවන් වෙත නොපිවිස ඒවා හඳුනා ගන්න.

3. ආවරණය කිරීම (සංකෝචනය නොවූ අවකාශය):
'ආත්මය' පිළිබඳ බාධාවන් මතු වන විට, ඒවා සමඟ සටන් නොකරන්න. අවබෝධය ඒවා මත පතුරුවා ඒවායේ මායිම් වලින් ඔබ්බට ඇති නිශ්ශබ්ද අවකාශය ස්පර්ශ කරන්න.

NotebookLM

කර්මයේ අවසානය

කර්මය අයිති කර ගන්නා සහ උරුම කර ගන්නා සැබෑ, ස්ථිර ආත්මයක් පිළිබඳ දෘෂ්ටිය අත්හළ විට, හදවත නිරපේක්ෂ සාමයක් ලබයි.

කර්මයේ අවසානය යනු හුදෙක් කර්මයේ හිමිකරුගේ අවසානයයි.

NotebookLM

කර්මය සහ කර්මය අවසන් කිරීම

සූත්‍ර දේශනා සහ ධර්ම මූලධර්ම හරහා විමුක්තිය කරා යන ගමන

NotebookLM

කර්මය යනු ඉරණම නොව චේතනාවයි

"චේතනාහං භික්ඛවේ කම්මං වදාමි" (මහණෙනි, චේතනාව කර්මය යැයි මම කියමි). — අංගුත්තර නිකාය 6:63

- කර්මය යනු අපට සිදුවන දෙය නොවේ; අපගේ මනස විසින් නිර්මාණය කරන දෙයයි.
- සිතින්, කයින් සහ වචනයෙන් සිදුවන සියලු ක්‍රියාවන්ගේ මූලිකය වන්නේ චේතනාවයි.

NotebookLM

කර්ම වර්ග හතර සහ විමුක්තිය

අංගුත්තර නිකාය 4:232

- කෘෂ්ණ කර්ම: අඳුරු ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන අඳුරු ක්‍රියා.
- ශුක්ල කර්ම: දීප්තිමත් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන දීප්තිමත් ක්‍රියා.
- කෘෂ්ණ-ශුක්ල කර්ම: මිශ්‍ර ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන ක්‍රියා.
- කර්මය ක්ෂය කරන කර්මය: අන් සියලු කර්මයන් අත්හැරීමේ චේතනාවෙන් වේනොවෙන් යුත් විමුක්තිදායක ක්‍රියාව.

NotebookLM

ලෝකය යනු ග්‍රහලෝකයක් නොව, ඉන්ද්‍රිය ආයතන හයයි

සංයුත්ත නිකාය 35:116 සහ 2:26

ලෝකයේ කෙළවරට නොගොස් දුකෙන් මිදීමක් නැත.
සැබෑ ලෝකය පවතින්නේ අපගේ සංජානනය තුළයි.

- ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය සහ මනස.
- ලෝකය යනු අප මෙම ආයතන හරහා ගොඩනගන මායාවකි.

NotebookLM

පටිච්ච සමුප්පාදය: ලෝකයේ හටගැනීම

සංයුත්ත නිකාය 12:44

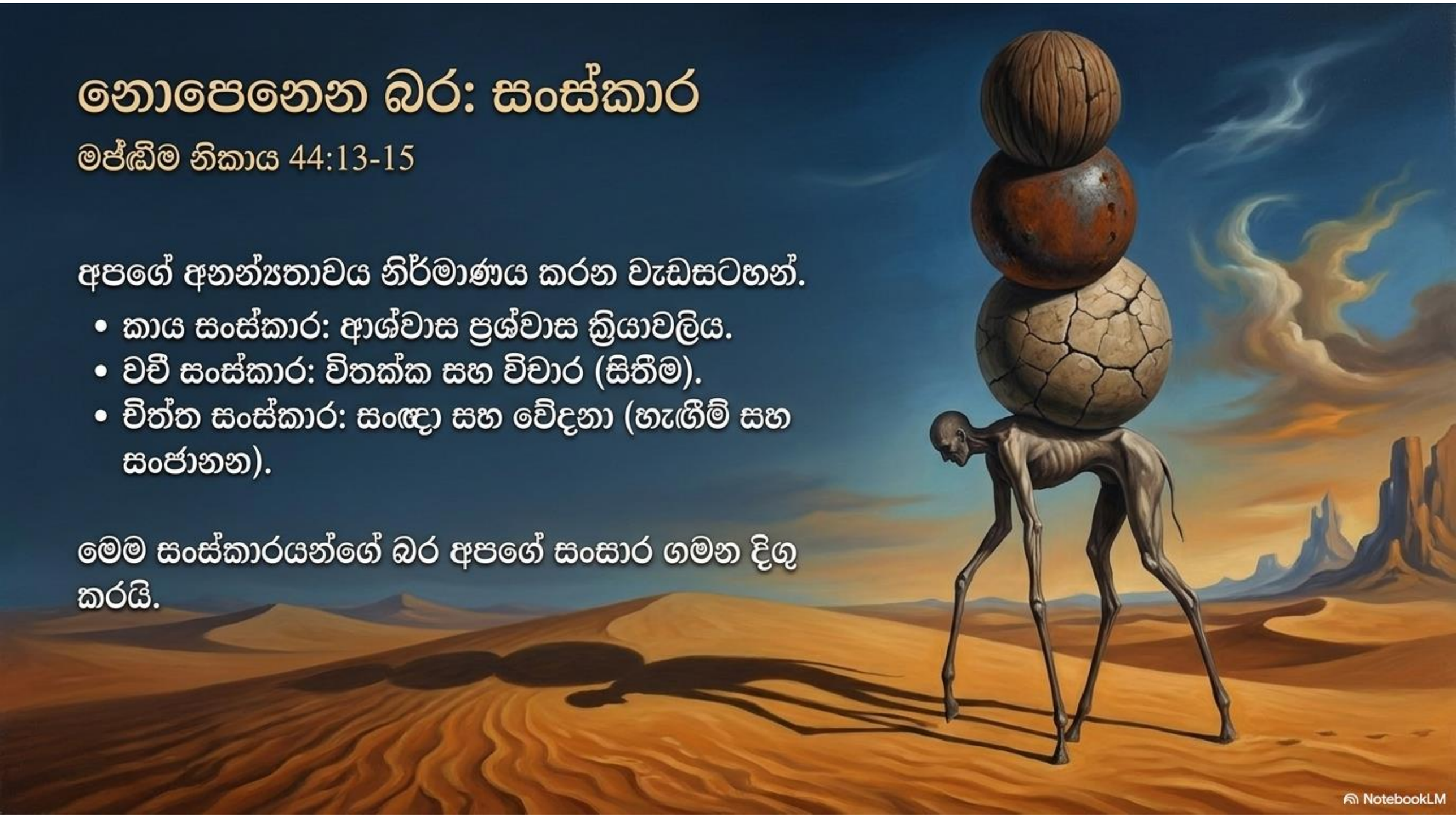
හේතුඵල දාමය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය:

1. ස්පර්ශය
   (ඇස සහ රූපය එක්වීම)
2. වේදනාව
   (විඳීනයක් හටගැනීම)
3. තණ්හාව
   (ඇලීම හෝ ගැටීම)
4. උපාදානය
   (තදින් ග්‍රහණය කර ගැනීම)
5. භවය
   (පැවැත්ම ගොඩනැගීම)

NotebookLM

නොපෙනෙන බර: සංස්කාර

මජ්ඣිම නිකාය 44:13-15



අපගේ අනන්‍යතාවය නිර්මාණය කරන වැඩසටහන්.

- කාය සංස්කාර: ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය.
- වචී සංස්කාර: විතක්ක සහ විචාර (සිතීම).
- චිත්ත සංස්කාර: සංඥා සහ වේදනා (හැඟීම් සහ සංජානන).

මෙම සංස්කාරයන්ගේ බර අපගේ සංසාර ගමන දිගු කරයි.

NotebookLM

යෝනිසෝ මනසිකාරය: මනසේ ද්වාරපාලකයා

අංගුත්තර නිකාය 1:66-67
ගැඹුරු සහ නිවැරදි අවධානය සිතේ දිශාව තීරණය කරයි.

- අයෝනිසෝ මනසිකාරය: මතුපිටින් බැලීම කුසලයට බාධා කරයි. අකුසල් වඩවයි.
- යෝනිසෝ මනසිකාරය: ගැඹුරින් බැලීම අකුසල් දුරු කර කුසල් වර්ධනය කරයි. මුළාවෙන් මිදීමේ පළමු පියවර මෙයයි.

NotebookLM

පිබිදීමේ පියාපත් දෙක: සමථ සහ විපස්සනා

මජ්ඣිම 149:10 සහ අංගුත්තර 2:30
මේ දෙක එකට බැඳී ක්‍රියා කළ යුතුය.

- සමථ (Tranquillity): මනස දියුණු කර, රාගය අත්හරියි. සිතේ නිසල බවයි.
- විපස්සනා (Insight): ප්‍රඥාව දියුණු කර, අවිද්‍යාව අත්හරියි. සතා දකින ආලෝකයි.

NotebookLM

විමුක්තිය කරා ස්වාභාවික ගමන් මග

අංගුත්තර නිකාය 5:24

බලහත්කාරයෙන් පැනයාමක් අවශ්‍ය නැත;
එක් පියවරක් ස්වාභාවිකවම ඊළඟ පියවරට මග පාදයි.

1. සීලය (Virtue)
2. සම්මා සමාධිය (Right Concentration)
3. යථාභූත ඤාණදස්සනය (Knowing & Seeing)
4. නිබ්බිදා සහ විරාගය (Disenchantment & Dispassion)
5. විමුක්තිය (Liberation)

NotebookLM

කර්මය සහ බාහිර පරිසරයේ අන්තර් සම්බන්ධය

අංගුත්තර නිකාය 3:56

අපගේ අභ්‍යන්තර සිත බාහිර ලෝකයට සෘජුවම බලපායි.

- සමාජයේ තණ්හාව සහ වැරදි ආශාවන් වර්ධනය වූ විට, එය පාරිසරික විනාශයට (නියඟය, අස්වැන්න විනාශ වීම) හේතු වේ.
- සිතේ පිරිසිදු බව, පරිසරයේ සමතුලිතතාවය සුරකී.

NotebookLM

කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය යනු
බඹසර ජීවිතයේ අඩක් නොව, සම්පූර්ණයයි
සංයුත්ත නිකාය 45:2
ආනන්ද හිමියන්ට බුදුරදුන් කළ දේශනාව:
• ආධ්‍යාත්මික ගමන තනිවම යා හැකි එකක් නොවේ.
• ප්‍රඥාවන්ත, දයානුකම්පිත මිතුරන්ගේ ආශ්‍රය විමුක්ති මාර්ගයේ පදනම වේ. එය මුළු බ්‍රහ්මචර්යාවම සම්පූර්ණ කරයි.
NotebookLM

සංසාරයේ මායාව: විපල්ලාස හතර

අංගුත්තර නිකාය 4:49

අප දුක් විඳින්නේ ලෝකය පවතින ආකාරය වෙනුවට, අපට අවශ්‍ය ආකාරයට එය දකින නිසාවෙනි.

1. අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය ලෙස දැකීම.
2. දුක් සහතෙ දේ සැප ලෙස දැකීම.
3. අනාත්ම දේ ආත්ම ලෙස දැකීම.
4. අසුභ දේ සුභ ලෙස දැකීම.

NotebookLM

‘මම’ යන මිථ්‍යාව බිඳ හෙළීම ගැලීක

සංයුත්ත නිකාය 22:81

ස්ථිර ආත්මයක් නැත. එය හුදෙක් සකස් වූ දෙයක් පමණි.

- ආත්මය පිළිබඳ හැඟීම තණ්හාවෙන් සහ ස්පර්ශයෙන් හටගත් තවත් එක් ‘සංස්කාරයක්’ පමණි.
- මෙම මායාව අවබෝධ කරගත් විට, කර්මයේ ග්‍රහණය ලිහී යයි.

NotebookLM

අජාත සහ අසංඛත: පරම සත්‍යය

උදාන 8:3
සංසාරයෙන් මිදීමක් ඇත්තේ කෙසේද?

**"මහණෙනි, නුපන්, නොවුණු, නොකළ, සකස් නොකළ යමක් ඇත. එය නොමැති වී නම්,
උපන්, වුණු, කළ, සකස් කළ දෙයින් මිදීමක් පෙන්විය නොහැක."
— අසංඛත ධාතුව (නිවන) යනු සියලු කර්මයන්ගේ නිරෝධයයි.**

NotebookLM

උතුම්ම මංගල්‍යය: කර්මයේ අවසානය

සුත්ත නිපාත 268

කර්මය ක්ෂය කළ සිතේ ස්වභාවය.

- ලෝක ධර්මයන්ගෙන් කම්පා නොවන සිත.
- ශෝක රහිත, කෙලෙස් දූවිලි රහිත, සම්පූර්ණයෙන්ම සුරක්ෂිත සිත.

මෙය භව ගමනේ අවසානයයි; පරම විමුක්තියයි.

NotebookLM